

14 March	Italy	Presentation in Rome by Prof. Warburton at the National Academy of Sciences - a scientific forum on the effect of stress in reducing immunity Press : - Article in <i>La Repubblica</i> , Italy's leading business daily Radio : - 45 seconds on <i>RAI 1</i> , national radio TV : - 1 minute on <i>TG5</i> , regional TV
	Australia	Article in <i>The Canberra Times</i> , Australia
15 March	Italy	Press : Articles in 22 Italian dailies : - <i>Il Giornale</i> - <i>Il Messaggero</i> - <i>Il Corriere della Sera</i> - <i>Il Secolo XIX</i> - <i>La Nazione</i> - <i>Il Resto del Carlino</i> - <i>l'Unita</i> - <i>Il Giornale d'Italia</i> - <i>Il Mattino</i> - <i>L'Indipendente</i> - <i>La Stampa</i> - <i>Il Tempo</i> - <i>Il Manifesto</i> - <i>Giornale di Sicilia</i> - <i>Ciociaria Oggi</i> - <i>Il Quotidiano</i> - <i>La Cronaca di Verona</i> - <i>La Nuova Sarde</i> - <i>L'Adige</i> - <i>Il Centro</i> - <i>Gazzetta del Sud</i> - <i>Messaggero Veneto</i> Radio : - <i>RAI 1</i> : 1 minute - <i>RAI 2</i> : 1 minute - <i>RAI 3</i> : 30 secs TV : - <i>RAIUNO</i> : 1 minute national TV Station
17 March	Italy	Broadcast on <i>RAIUNO</i> "La Mattina" : 9 minutes inc. interview with Dr. Carlone, Director of Hypothesis
18 March	Italy	Article in <i>Il Giornale d'Italia</i> , daily

22 March	Italy	Article in <i>La Gazzetta dello Sport</i> , Italy's largest daily circulation
23 March	Italy	Article in <i>Anna</i> , women's magazine

2048393606

A

2048393607

GLOBAL

September 1993

Reuters News Release

2048393608

September 24th, 1993
REUTERS RELEASE

:BC-HEALTH-PLEASURE

Health puritans accused of ruining quality of life

By Sue Fleming

BRUSSELS, Sept 24 (Reuter) - Puritanical health workers who dictate whether people should smoke or drink alcohol and coffee are trying to ruin the quality of life, a group of academics said on Friday.

The academics, grouped under the Associates for Research and Substance Enjoyment (ARISE), said an opinion poll found that coffee, tea, alcohol, cigarettes and chocolates were among the most cited products used by people to relax or cope with stress.

"Many of us hold the view that it is a person's right to enjoy these pleasures and we are very concerned about this puritanical movement against pleasure," said David Warburton, a professor of pharmacology at Reading University in England.

"People should be allowed to live a life of moderate hedonism."

The European Community, which has its headquarters in Brussels, was one of the main "puritanical bodies" dictating public health policy, the group said.

Warburton, who convened the two-day meeting entitled "Pleasure and Quality of Life", said the public was being duped by health surveys which often gave misleading information about the effect of smoking and alcohol.

"Much of health promotion is based on misinformation. It is politically driven," said Warburton, who has contributed to the U.S. Surgeon-General's report on the effect of smoking.

The MORI opinion poll, conducted in five European countries, found that 74 percent of Europeans drink coffee, 59 percent drink alcohol, 33 percent smoke, 56 percent eat chocolate and 54 percent drink tea.

"This means that all five categories of products of enjoyment play a large role in people's lifestyles," ARISE said in a statement accompanying the poll results.

Of the products examined, coffee was most frequently cited as a way of relaxing or coping with stress. For the same reason, 40 percent drank tea, 20 percent alcohol and 28 percent smoked.

"The relaxing effects of these products are an even more important factor for those who actually indulge," ARISE said.

When questioned about possible health risks, most Europeans felt they knew enough to make up their own minds, without public campaigns. For example 87 percent were aware of the health risks of tobacco while 86 percent knew the risks of alcohol.

Warburton said that in Japan, where health information was limited, less than two percent of 16-year-olds smoked. Yet in Sweden, where cigarette advertising was banned, 44 percent of 16-year-olds said they smoked.

The poll, which was commissioned by the academics, found that sex ranked only 10th among activities viewed as "typical pleasure" in daily life.

Just over 80 percent of Italians saw sex as a typical pleasure compared with 62 percent of Britons, the lowest rating in the countries surveyed.

REUTER

241402 GMT sep 93

ARISE

2048393609

senior

Fri Sep 24 15:26 page 1

SLUG

BC-HEALTH-PLEASURE

FROM

ARRIVED

REUHovrr Fri Sep 24 15:04

:BC-HEALTH-PLEASURE

Health puritans accused of ruining quality of life

By Sue Fleming

BRUSSELS, Sept 24 (Reuter) - Puritanical health workers who dictate whether people should smoke or drink alcohol and coffee are trying to ruin the quality of life, a group of academics said on Friday.

The academics, grouped under the Associates for Research and Substance Enjoyment (ARISE), said an opinion poll found that coffee, tea, alcohol, cigarettes and chocolates were among the most cited products used by people to relax or cope with stress.

"Many of us hold the view that it is a person's right to enjoy these pleasures and we are very concerned about this puritanical movement against pleasure," said David Warburton, a professor of pharmacology at Reading University in England.

"People should be allowed to live a life of moderate hedonism."

The European Community, which has its headquarters in Brussels, was one of the main "puritanical bodies" dictating public health policy, the group said.

Warburton, who convened the two-day meeting entitled "Pleasure and Quality of Life", said the public was being duped by health surveys which often gave misleading information about the effect of smoking and alcohol.

"Much of health promotion is based on misinformation. It is politically driven," said Warburton, who has contributed to the U.S. Surgeon-General's report on the effect of smoking.

The MORI opinion poll, conducted in five European countries, found that 74 percent of Europeans drink coffee, 59 percent drink alcohol, 33 percent smoke, 56 percent eat chocolate and 54 percent drink tea.

"This means that all five categories of products of enjoyment play a large role in people's lifestyles," ARISE said in a statement accompanying the poll results.

Of the products examined, coffee was most frequently cited as a way of relaxing or coping with stress. For the same reason, 40 percent drank tea, 20 percent alcohol and 28 percent smoked.

"The relaxing effects of these products are an even more important factor for those who actually indulge," ARISE said.

When questioned about possible health risks, most Europeans felt they knew enough to make up their own minds, without public campaigns. For example 87 percent were aware of the health risks of tobacco while 86 percent knew the risks of alcohol.

Warburton said that in Japan, where health information was limited, less than two percent of 16-year-olds smoked. Yet in Sweden, where cigarette advertising was banned, 44 percent of 16-year-olds said they smoked.

The poll, which was commissioned by the academics, found that sex ranked only 10th among activities viewed as "typical pleasure" in daily life.

Just over 80 percent of Italians saw sex as a typical pleasure compared with 62 percent of Britons, the lowest rating in the countries surveyed.

REUTER

241402 GMT sep 93

2048393610

2048393611

B1

PAN EUROPEAN

<i>September 1993</i>	<i>EuroNews TV</i>
<i>15 October 1993</i>	Article in the <i>International Herald Tribune</i>
<i>11 February 1994</i>	Article in the <i>European Newspaper</i>

2048393612

October 15th, 1993

INTERNATIONAL HERALD TRIBUNE - Daily

HEAR THIS

■ ARISE (Associates for Research in Substance Enjoyment), a group of scientists whose research appears to be sponsored by European advertising agencies, has produced the following "press information": A recent poll shows that, among Europeans, the three most popular ways of unwinding are taking a bath or shower, reading, and watching television. Sex apparently comes in 10th, after drinking tea or coffee. The usual national differences apply: "83 percent of Italians consider sex as a typical pleasure by comparison with only 62 percent of British respondents," the press release tells us, without further commentary, thank goodness.

ARISE

2048393613

THE EUROPEAN
(Weekly)

11th February 1994

The 'high' life

THE lack of any scientific information on pleasure has led to Associates for Research in Substance Enjoyment (Arise) carrying out a "Naughty but Nice" European survey. More than 1,500 men and women were interviewed in five European countries. Early indications are that the French, Spanish, Italians, Germans and British prefer television to sex.

The most popular way to relax in Europe is taking a bath or shower, except in Germany, where reading does the trick. Seventy-five per cent of the interviewees said they enjoyed coffee, 70 per cent alcohol and 33 per cent smoking. Half the interviewees admitted to a passion for chocolate.

Professor David Warburton, one of the researchers, said: "We have information on stress but no satisfactory definition of pleasure. We felt there was a distinct gap."

2048393614

B2

2048393615

BELGIUM

- 25 September 1993 Article in *La Dernière Heure/Les Sports*, daily
- 12 October 1993 Article in *De Standaard*, daily
Article in *Het Nieuwsblad*, daily
- 13 October 1993 Article in *L'Echo*, business daily
Second Article in *De Standaard*, daily
- 22 October 1993 Press lunch in Brussels - Prof. Warburton and 4 journalists
from *Infifax*, *The Bulletin*, *Het Laatste Nieuws* and *Privilège*
- 26 October 1993 Article in *Infifax*, fact sheet for travel trade
- November 1993 Article in the *Gastro Horeca Revue*, trade magazine
- 5 November 1993 Article in *The Bulletin*, largest English language publication in
Belgium

2048393616

BELGIUM

September 25th, 1993

LA DERNIERE HEURE/LES SPORTS - Daily

FUMER UNE CIGARETTE, BOIRE UN VERRE...

Ces petits plaisirs qui égayent l'existence

BRUXELLES—En Californie, les restaurants avec salles fumeurs et non-fumeurs, c'est dépassé. Aujourd'hui, le must consiste à séparer les clients... parfumés de ceux qui ne le sont pas. Demain, on posera des cloisons entre les tables fumeurs, parfumés, non-fumeurs, non-parfumés, etc. Et, pourquoi pas, fumeurs, non-parfumés, buveurs d'alcool, non-fumeurs, buveurs d'alcool, parfumés ? Bref, au train où vont les choses, nous mangerons bientôt chacun dans des boîtes individuelles, équipées d'un interphone pour discuter avec le voisin.

Exagération ? Sans doute. Mais elle traduit le sentiment d'une frange importante de la population, qui estime - à juste titre - que

la tendance est au conformisme, à l'établissement de normes valables pour tous, à un nivellement par le plus grand commun dénominateur. On ne peut plus fumer, on ne peut plus manger, on ne peut plus boire; on doit, on doit, on doit...

« Qu'on nous laisse choisir notre mode de vie, qu'on nous laisse surtout adopter les comportements qui nous procurent du plaisir », intervient le Pr David Warburton, directeur de l'Unité de psychopharmacologie humaine, à l'université de Reading (Grande-Bretagne). Plaisir : le mot est lâché. Durant quelques jours, un groupe de chercheurs européens (médecins, psychologues, sociologues, pharmacologues...) se réunissent à Bruxelles pour échanger leurs vues

sur le thème *Plaisir et qualité de la vie*. Ces gens sérieux, discutant d'un sujet sérieux.

Quelle démocratie ?

En réalité, les intervenants ne déferrent pas aveuglément - ce serait ridicule - la consommation abusive de tabac, d'alcool, de matières grasses ou de café. Non. Leur raisonnement est différent. Ils expliquent que le fait de fumer une cigarette, de boire une bière ou d'avaler un morceau de chocolat agit comme un facteur de relaxation, comme un antidépresseur, avec ses bienfaits physiques et psychologiques. Ces choses participent au bien-être de l'individu; en tout cas, c'est ainsi qu'il les considère. Autrement, alors que les risques liés

au tabagisme sont bien connus, pourquoi plus d'un tiers de la population continue à fumer, si ce n'est... parce que ces gens en ont envie ?

Et nous touchons un point essentiel. « Faire pression sur les individus, poursuit le Dr Warburton, pour qu'ils adoptent des comportements non désirés doit être considéré comme une intrusion dans la liberté individuelle. C'est antidémocratique. » Et notre interdocuteur de confirmer que ses travaux, et ceux de ses collègues ne sont pas directement financés par l'industrie du tabac, de l'alcool ou du chocolat. Pas directement, mais un peu quand même. Allez, ne gâchons pas notre plaisir !

J.M.

BELGIUM

Translation

September 25th, 1993

LA DERNIERE HEURE/LES SPORTS - Daily

Smoking a cigarette and having a drink

A LITTLE BIT OF WHAT YOU FANCY DOES YOU GOOD

Brussels - In California the idea of having restaurants with separate rooms for smokers and non-smokers is old hat. The thing that is all the rage now is to divide customers into those who wear perfume and those who do not. The next thing will be to put partitions between tables for smokers, those wearing perfume, non-smokers, the non-perfumed, and so on. And, why not, smokers, non-perfumed people, alcohol drinkers, non-smokers, alcohol drinkers, perfumed people. In short, the way things are going, we will soon be eating in individual cubicles fitted with telephones for those who wish to chat with their neighbours.

This may be an exaggeration of the situation, but it does sum up the feelings of a sizeable percentage of the population, who rightly believe that the trend is towards conformist attitudes, the same standards for everyone, and a levelling down by the largest common denominator. You can no longer smoke, you can't eat and you can't drink : do this, do that, it never ends.

"We should be left to choose our own life styles and above all to behave in a way that gives us pleasure" says Dr David Warburton, head of the Human Psychopharmacological Unit at Reading University. Pleasure - there the word has been spoken. A group of European researchers (doctors, psychologists, sociologists, pharmacologists and the like) recently staged a conference in Brussels on the theme of Pleasure and the Quality of Life. Serious-minded people gathered together to discuss a serious topic.

Whither democracy?

The conference participants were not trying to suggest that the excessive consumption of tobacco, alcohol, fatty foods or coffee was just what the doctor ordered. No, their argument was that smoking a cigarette, drinking a glass of beer or eating a piece of chocolate helped people to relax, combat stress and this naturally produced physical and psychological benefits. These acts help improve the well-being of the individual, or so these experts believe. And it has to be said that given the fact tobacco-related risks are so well known, why should one-third of the population continue to smoke, if it were not for pleasure.

And this is where we touch upon a sensitive issue, for Dr David Warburton makes it quite clear that "putting pressure upon people to make them behave in way they do not wish to behave must be regarded as an intrusion upon the freedom of the individual. It is anti-democratic". The gentlemen insists that his research and that of his colleagues is not directly funded by the tobacco or the chocolate industry. Not directly, but just a bit all the same. No, please don't spoil our pleasure.

ARISE

BELGIUM

October 12th, 1993

DE STANDARD - Daily

Het plezier van tabak en alcohol

BRUSSEL — De „genoegens van alle dag“, ook koffie en alcohol en tabak, geven ons het genot dat wij nodig hebben om van al onze inspanningen te bekomen en zij verbeteren de kwaliteit van ons leven. Een verrassend standpunt want het komt van wetenschappers. „De heilzame effecten van genotmiddelen worden te vaak vergeten“, verkondigt prof. Warburton.

De professor werkt aan de universiteit van Reading in Groot-Brittannië. Hij is een vooraanstaand lid van Arise, een internationale organisatie die onderzoek verricht naar het genot dat sommige middelen kunnen verschaffen. Kollega Petra Netter van de universiteit van Giessen zegt dat „het belang van genot ligt in het feit dat het tegengif is voor negatieve gemoedstoestanden. Aangename ervaringen zijn eigenlijk zeer voordelig voor de gezondheid.“

Arise liet een opiniepeiling uitvoeren in Groot-Brittannië, Duitsland, Frankrijk, Spanje en Italië. Daaruit bleek dat mensen, om stress tegen te gaan, in de eerste plaats een bad of een douche nemen, lezen of televisie kijken. Seks staat slechts op de tiende plaats in de lijst van de genoegens van het alledaagse leven, lager dan het drinken van koffie of tee en televisie kijken. Alleen de Italianen beschouwen seks als een typisch genot.

Arise wordt gesteund door de Europese Vereniging van Adverteerders, door de Internationale Organizatie van Hotel- en Restaurantverenigingen, door de Miller-brouwerij, door Philip Morris Europa en door Rothmans International. (AP)

ARISE

2048393619

BELGIUM

October 12th, 1993

DE STANDARD - Daily

Translation

THE PLEASURE OF DRINKING AND SMOKING

Brussels - "Everyday pleasures, which include the sort derived from coffee, alcohol and tobacco, provide us with just the right sort of enjoyment we need to recover from our exertions and improve the quality of our lives". This is a most unusual claim to hear being made by scientific researchers.

"The beneficial effects of stimulants are often overlooked", opines professor Warburton, who, as well as teaching at Reading University in the U.K., is also a leading member ARISE, an international organisation carrying out research on the pleasures to be derived from certain types of stimulants. His colleague, Petra Netter from Giessen University, reckons that pleasure is important because it acts as an antidote to negative states of mind and pleasurable experiences have an exceedingly beneficial effect on people's health.

According to an opinion survey commissioned by ARISE in the United Kingdom, Germany, France, Spain and Italy, a majority of people relieve stress by taking a bath or shower, reading or watching TV. Sex ranks no higher than 10th on the list of daily pleasures, lower than drinking coffee and tea or watching TV. The Italians are alone in considering sex to be a pleasure like any other one.

ARISE enjoys the support of the European Association of Advertising Agencies, the International Organisation of Hotel and Restaurant Associations, the Miller-Brouwerij, Philip Morris Europe and Rothmans International.

ARISE

BELGIUM

October 12th, 1993

HET NIEUWSBLAD - Daily

Het plezier van tabak en alcohol

De „genogens van alle dag“, ook koffie en alcohol en tabak, geven ons het genot dat wij nodig hebben om van al onze inspanningen te bekomen en zij verbeteren de kwaliteit van ons leven. Een verrassend standpunt want het komt van echte wetenschappers. „De heilzame effecten van genotmiddelen worden te vaak vergeeten“, verkondigt prof. Warburton.

De professor werkt aan de universiteit van Reading in Groot-Brittannië. Hij is een vooraanstaand lid van Arise, een internationale organisatie die onderzoek verricht naar het genot dat sommige middelen kunnen verschaffen.

Kollega Petra Netter van de universiteit van Giessen zegt dat „het belang van genot ligt in het feit dat het tegengif is voor negatieve gemoedstoestanden. Aangename ervaringen zijn eigenlijk zeer voordelig voor de gezondheid.“

Arise liet een opiniepeiling uitvoeren in Groot-Brittannië, Duitsland, Frankrijk, Spanje en Italië. Daaruit bleek dat mensen, om stress tegen te gaan, in de eerste plaats een bad of een douche nemen, lezen of televisie kijken. Seks staat slechts op de tiende plaats in de lijst van de genoegen van het alledaagse leven, lager dan het drinken van koffie of tee en televisie kijken. Alleen de Italianen beschouwen seks als een typisch genot.

Om stress tegen te gaan of om zich te ontspannen drinkt 49 procent van de ondervraagden koffie, rookt 28 procent en drinkt 20 procent alcohol. Prof. Warburton loopt niet hoog op met de mensen die tegen het gebruik van deze middelen waarschuwen: „Tegenwoordig zijn voorlichters op het gebied van de gezondheid de nieuwe hogepriesters die macht uitoefenen over genot, met de epidemiologen als hun orakels.

Uiteindelijk is het de regering die bepaalt welk genot crimineel is en welke vormen van genot toelaatbaar maar belastbaar zijn.“

Prof. Netter steekt toch even een waarschuwende vinger op: „Plezierige ervaringen die het gevolg zijn van het gebruik van voedsel, wijn, koffie, roken, tee, cola en chocolade zijn gunstig als deze middelen met mate worden gebruikt.“ (AP)

BELGIUM

October 12th, 1993

HET NIEUWSBLAD - Daily

Translation

ENJOYMENT FROM TOBACCO AND ALCOHOL

'Life's daily pleasures', including coffee and tobacco, give us the release we need in unwinding after our efforts and can improve the quality of our lives. A surprising point of view perhaps, especially as it is now being voiced by real scientists. 'The wholesome effects of stimulants are all too often forgotten', says Prof. Warburton.

The professor works at the university of Reading in Great Britain. He is a leading member of the international Arise organisation which is conducting research into the types of pleasure that some drugs can provide.

Colleague Petra Netter says, "The importance of pleasure lies in the fact that it is an antidote to negative states of mind. Pleasant experiences are actually very beneficial to health".

Arise carried out a survey in Great Britain, Germany, France, Spain and Italy. It appeared that in order to combat stress the first choice for most people is to take a bath or shower, to read or to watch television. Sex took only tenth place on the list of 'life's daily pleasures', scoring lower than coffee or tea and watching television. Only the Italians see sex as a typical form of daily pleasure.

In order to prevent stress or to unwind, 49 % said they drank coffee, 28 % said they smoked and 20% said they drank alcohol. Prof. Warburton is not entirely convinced by people who advise against the use of these stimulants : "Nowadays, the people who keep us informed on health issues are the new high-priests of pleasure, with the epidemiologists as their oracles. At the end of the day it is the government that determines whether a pleasure is illegal or acceptable, but taxable".

But Prof. Netter raises a finger of caution : "The pleasant experiences obtained from food, wine, coffee, smoking, tea, coke and chocolate are only beneficial when used in moderation.

ARISE

BELGIUM

October 13th, 1993

L'ECHO - Daily

Que faire pour se détendre?

Selon un sondage d'opinion européen réalisé pour Arise (Association for Research in Substance Enjoyment) à Bruxelles et qui regroupe l'European Association of Advertising Agencies, Euro-Toques, Miller, Philip Morris et Rothmans, les moyens les plus populaires pour se détendre sont le bain, la douche, la lecture et la télévision. Le sexe ne vient qu'au dixième rang, après la consommation de thé de café et de télévision. Selon cette enquête, 49% des Européens estiment que le café est un moyen de relaxation, 40% préférant boire du thé, 36% mangent du chocolat, 33% fument et 20% boivent de l'alcool.

BELGIUM

October 13th, 1993

L'ECHO - Daily

Translation

WHAT CAN YOU DO TO RELAX ?

According to a poll conducted in Europe for ARISE (Association for Research in Substance Enjoyment) in Brussels, which members are the European Association of Advertising Agencies, Euro-Toques, Miller, Philip Morris and Rothmans, the most popular ways to relax are : to take a bath, a shower, reading or watching TV. Sex ranks no higher than 10th on the list, after drinking tea, coffee or watching TV. According to this survey, 49% of Europeans drink coffee to relax, 40% drink rather tea, 36% eat chocolate, 33% smoke and 20% drink alcohol.

2048393623

BELGIUM

October 13th, 1993

De Standaard - Daily

Het meest bemoedigende kramenbericht van de jongste dagen is de verklaring uit pure wetenschappelijke hoop dat wij tabak en alcohol dringend nodig hebben om van al onze inspanningen te bekomen. Wij kennen de Britse prof. Warburton niet, maar we zijn genesteld hem zeer ernstig te nemen. Hij werd trouwens bijgevallen door een Duitse collega die er aan toevoegde dat deze middelen tegengif vormen voor onze negatieve gemoedstoestanden.

Bij het lezen van zoiets zou een mens zich nog verslikken in zijn koffie of zijn sigaret, abusievelijk in zijn kop uitdrukken. Voortaan kunnen we dus rustig die Max Havelaar uit de Derde Wereldwinkel uitdrinken en daarbij de gedachte koesteren dat de brune bonen niet slechts ongebuide plukkers beter maken, maar dat we er zelf geen zwarte ziel van krijgen.

Voor mijn buurman moet bij de lektuur van dit medisch rapport zijn beetje de wereld instorten. Lichtjes variërend op een teaterdialoog van Sartre pleegt hij geregeld uit te roepen: "De hel is waar gerookt wordt!" Vooral als hij met die glunderende blik in de ogen terugkeert van een strafexpeditie waarbij hij en zijn vrowanten, gewapend met een breekijzer de asbakken uit de toiletten hebben gebroken. Hij pleegt dan (gezwind) zijn laarzen uit te trekken, zijn koppelriem af te gespen en vervolgens om van zijn inspanningen te bekomen een groot glas wortelsap zonder additieven tot zich te nemen. (MvN)

2048393624

ARISE

BELGIUM

Translation

October 13th, 1993

De Standaard - Daily

The most encouraging newspaper article of the most recent days is the purely scientific announcement that we need tobacco and alcohol to relax from all our efforts. We donot know the British Professor Warburton but we are enclined to take him very serious. He was supported by a German colleague who added to the statement that these products form an antidote for our negative feelings.

The rest of the article tells a story about someone who apparently lives very healthy and in his spare time illegally removes ashtrays from public places. It is a difficult part to translate, but what it wants to prove is that the scientific medical statement is a very bad statement.

2048393625

ARISE

BELGIUM

October 25th, 1993

BRUSSELS INFOFAX

LIFE STYLE

● **ARISE** : un groupement pour défendre le plaisir. Qui niera que le plaisir exerce un effet bénéfique sur la santé de l'individu? "Trop souvent les effets positifs induits par la consommation de produits

générateurs de plaisir (boissons alcoolisées, chocolat, tabac, café,...) sont délibérément ignorés par les campagnes d'information sur la santé." C'est le prof. britannique Warburton, éminent scientifique de l'association **ARISE** (Associates for Research in Substance Enjoyment) qui s'exprime ainsi à l'occasion d'un workshop à Bxl. Créé en 1989, **ARISE**, regroupe des scientifiques occidentaux qui s'insurgent contre la politique des promoteurs de la santé des pays riches et en particulier contre les campagnes qui limitent le libre choix individuel au nom de notions politiques fondées sur le bien commun (ex.: les interdictions de fumer). **ARISE** dénonce également le zèle uniformisateur de la CE (allant jusqu'à réglementer la composition européenne de certaines denrées alimentaires). En bref, ils plaident pour une consommation libre et responsable de chaque individu (modération et courtoisie étant les mots-clés). Groupement apolitique, **ARISE** est sponsorisé par des associations internationales comme Euro Toque, EAAA (European Association of Advertising Agencies) mais aussi par des multinationales alimentaires telles que Philip Morris Europe ou la Miller Brewing Company. Les scientifiques qui la composent se déclarent toutefois totalement indépendants y compris vis à vis de leurs sponsors dont certains d'ailleurs conservent l'anonymat.
André Clodong (Clodong & partners), 647 07 60

ARISE

2048393626

BELGIUM

November 5th, 1993

The Bulletin - Newsweekly



2048393627

ARISE

BELGIUM

November 5th, 1993

The Bulletin - Newsweekly

Continued

Pleasure, according to British professor David Warburton, is good for you. A founding member of Arise (Associates for Research in Substance Enjoyment), Warburton gave a workshop in Brussels last month that focused on the contribution of everyday pleasures – smoking, drinking tea, coffee and alcohol, eating chocolate – to the quality of life. Participants included doctors, psychologists, sociologists, psychopharmacologists, and experts in the field of ethics.

Warburton, director of the human psychopharmacology department at



Warburton, hedonistic

"No one would argue that smoking is safe, but there are benefits. It can help people relax, enhance performance at work and help concentration and memory. Of course there are strong reasons for disliking it and smokers should always be courteous." Warburton believes few people dare talk about the benefits of nicotine, even though it is a medical debate. He refers to a recent article in the *New Scientist* on the preventive effect nicotine can have against Parkinson's disease.

Arise does not advocate over-indulgence, however. "We believe in moderate hedonism," Warburton insists. The name of the group deliberately reflects his belief that it is high time to resist "the Calvinistic attacks on people who are obtaining pleasure from legal substances, and on their freedom or choice to do so."

One of his main arguments is that health promotion campaigns tend to be

negative and to treat people as if they were incapable of looking after themselves, or making rational choices. "People get the wrong message. Health education should present many different points of view."

Arise claims to be an independent association of scientists and independent commentators who make a clear distinction between health promotion and health education. Warburton says health promotion campaigns that advocate the use of artificial sweeteners, butter substitutes, nicotine replacements and the like are as closely linked to money-making industries as tobacco and alcohol advertisers are. He openly acknowledges that the Philip Morris tobacco company is one of the group's supporters. "Our sponsors have no influence on the work we do."

Besides, he does not believe that there is a link between advertising and con-

If it feels good, do it in moderation

Reading University, is a renowned specialist in drugs, human performance and the biochemistry of behaviour. He is the author of several books, and his many advisory roles include that of assisting the World Health Organization.

Arise was set up in 1989. "I was fed up with negative messages, scare stories and media propaganda, such as how Christmas can damage your health," explains Warburton. "Enjoyment contributes to health, and healthy people who know how to enjoy life often live longer." In other words, moderate doses of pleasurable substances keep depression at bay.

"Depression reduces immunity, increases the risk of infection and promotes stress, which may contribute to cancer," explains the professor. He believes individual perception of what gives pleasure influences the way we function.

Stress is more
dangerous to health
than the occasional
cigarette or piece
of chocolate.
Clare Thomson
speaks to a scientist
who says enjoying
life can help you
live longer



After the preaching: practising the virtues of indulgence

ARISE

2048393628

sumption. "Tobacco advertising has been banned in Iceland for years, but there is still a very high rate of smoking in that country." His view is that advertisers are simply seeking to maintain their market share. "People are perfectly capable of seeing through what politicians say, so why assume they can't see through advertisers too?"

The Brussels workshop was scheduled to coincide with the publication of a Mori (Market and Opinion Research International) poll based on telephone interviews with more than 1,500 adults in Britain, France, Germany, Italy and Spain.

Most of those interviewees said they derived the greatest everyday pleasure from family life, reading, holidays and friends. Similarly, the most popular ways of coping with stress are taking a hot bath or shower, reading, watching television and physical exercise. Yoga comes last. National differences suggest that among the populations surveyed, the British rate sex the lowest and alcohol the highest.

According to Warburton, the results confirm that pleasure-giving products such as coffee, alcohol, chocolate, tea and cigarettes play a large role in people's lives and in the ways they cope with stress. Moreover, responses reveal that most people are responsible and do not need health activists or government bodies telling them what to do. He attacks the very use of the word addiction. "For a start, doctors do not agree on what constitutes addiction. It is a dangerous word since it may be used as an excuse by people who over-indulge."

During the workshop, Canadian Professor John Luik attacked "the recent emergence of neo-puritanism and health paternalism." He claimed that they threaten "liberal democratic consensus about the legitimacy of individual choice with respect to pleasure."

Arise's philosophy can all too easily be misinterpreted. Warburton has had plenty of dealings with the media. "Once a journalist wanted to take a photograph of me holding a bottle of brandy in one hand and waving a cigar in the other." The BBC even cancelled an interview with him. "They said that all I was doing was speaking common sense. It simply was not interesting enough." The message may be obvious, but Arise believes it is lost in a sea of puritanical dos and don'ts.

ARISE

2048393629

BELGIUM

November 1993

Gastro Horeca Revue - Magazine

EDITORIAL

LES GROUPES DE PRESSION EN FAVEUR DE LA SANTE: SCEPTICISME



Le Professeur David Warburton

This must be British... A une époque où l'on ne cesse de nous mettre en garde contre les dangers qu'entraîne une consommation excessive de certaines boissons (l'alcool saoule, le café stresse...), un certain nombre de professeurs proclament que la consommation de produits tels que le chocolat et l'alcool contribue à une meilleure qualité de la vie. En fait, ils ont sans doute raison, à condition de s'y prendre avec modération, bien sûr...

Voilà le thème d'un workshop, organisé au Brussels Hilton par ARISE (Associates for Research in Substance Enjoyment), une organisation mondiale de scientifiques renommés qui interviennent en tant que commentateurs indépendants. Le workshop était une initiative du professeur David Warburton de l'Université de Reading (GB).

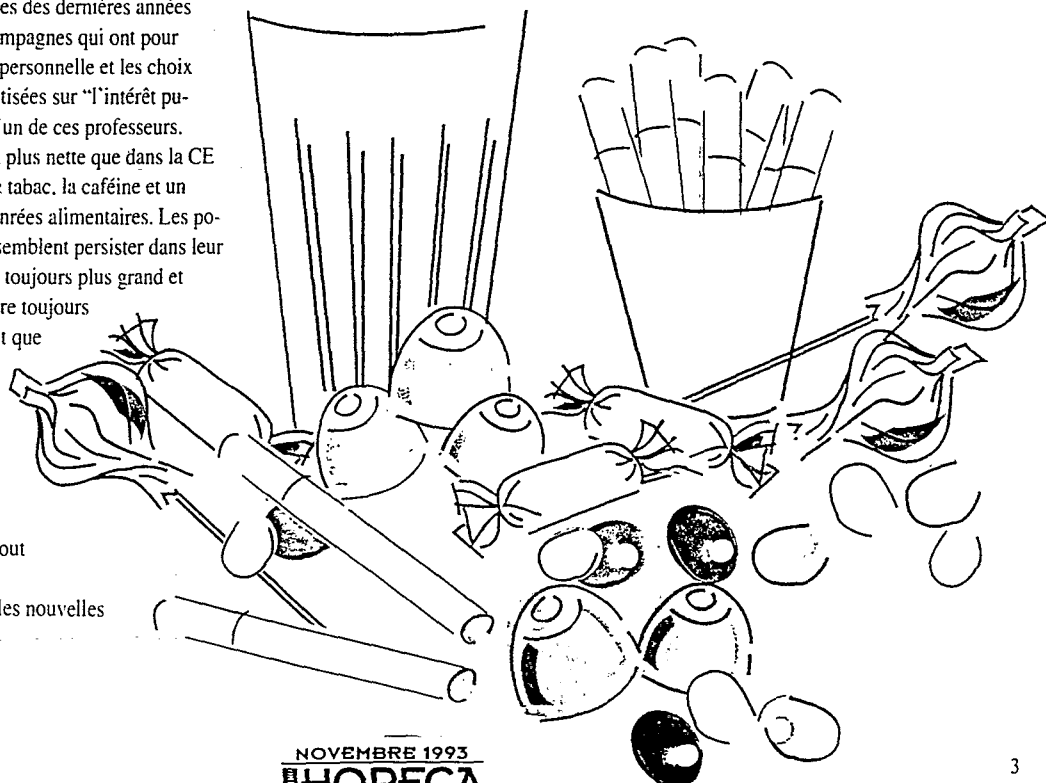
"Les effets bénéfiques de stimulants tels que le café, l'alcool et autres sont trop souvent négligés ou niés dans les campagnes d'information sur la santé qui, par ailleurs, sont bien intentionnées", affirme M. Warburton.

Un sondage d'opinion dans cinq pays européens (Grande-Bretagne, Allemagne, France, Espagne et Italie) a même démontré que, de tous les produits examinés, le café est désigné par 49% des personnes interrogées comme le moyen par excellence de se détendre ou de faire face au stress. Pour ces mêmes motifs, 40% boivent du thé, 36% mangent du chocolat, 28% fument du tabac et 20% boivent de l'alcool. A cette même occasion, on a constaté que quatre fumeurs sur cinq considèrent que le fait de fumer leur permet de se décontracter ou de gérer le stress. De même, les deux tiers des buveurs de thé et de café, les trois cinquièmes des mangeurs de chocolat et un tiers de ceux qui boivent de l'alcool, considèrent ces produits comme des dérivatifs.

Aussi, on a l'impression que les Européens n'apprécient guère ni les activistes pour la santé ni les organisations publiques qui prétendent leur faire la morale. Interrogés sur les risques éventuels au niveau de la santé, une majorité très nette des Européens estiment qu'ils sont parfaitement capables de décider eux-mêmes s'ils vont oui ou non consommer du tabac (87%), de l'alcool (86%) et du café (72%).

"L'un des principaux phénomènes des dernières années concerne la multiplication de campagnes qui ont pour objectif de restreindre la liberté personnelle et les choix individuels, au nom d'idées politisées sur "l'intérêt public", voilà le commentaire de l'un de ces professeurs. "Nulle part, cette tendance n'est plus nette que dans la CE et elle affecte surtout l'alcool, le tabac, la caféine et un nombre toujours croissant de denrées alimentaires. Les politiciens et leurs fonctionnaires semblent persister dans leur désir de jouer un rôle régulateur toujours plus grand et d'exercer leur pouvoir de manière toujours plus autoritaire, mais ils oublient que le consommateur individuel veut trancher lui-même ce qu'il trouve bon ou mauvais. D'ailleurs, les groupes de pression en faveur de la santé ont fait de fausses promesses, dénuées de tout fondement."

Pour certains, voilà sans doute des nouvelles encourageantes...



B3

2048393631

FRANCE

- 27 January 1994* Press conference in Paris, attended by 6 journalists and Prof. Warburton - press kits sent to 50 French journalists, with telephone follow-up
- 23 February 1994* Article in *Points de Vente*, magazine

2048393632

LES PRODUITS PLAISIR EN EUROPE ANALYSÉS PAR MORI

Café, thé, chocolat : parade à la d

Manger ou boire sont parmi les grands plaisirs de la vie quotidienne. On le savait déjà, mais une nouvelle enquête réalisée par l'institut britannique Mori pour l'association Arise en donne la mesure. Tout en montrant à quel point certains produits sont associés à l'idée d'anti-stress, Enseignement majeur : à condition de conserver l'axe marketing-plaisir, les thés, cafés et chocolats ont encore de nombreuses opportunités à exploiter.



Café, thé, chocolat : le petit déjeuner est un moment privilégié pour la dégustation-plaisir.

Les journées d'étude scientifiques sur le thème « Plaisir et qualité de vie » organisées par l'association Arise (Associates for

COMPORTEMENT

UK : UNE ALIMENTATION PLUS DIÉTÉTIQUE

Les Britanniques semblent faire davantage attention à ce qu'ils mangent. Et ils cherchent à absorber une alimentation plus saine, ce qui signifie moins de viande et davantage de légumes. Entre 1988 et 1992, la vente de produits alternatifs à la viande, tel le tofu (préparation à base de soja), est passée de 66 millions de francs à 255 MF, d'après Mintel. La demande pour des produits tels les fruits, les légumes ou les produits laitiers n'a cessé de croître. Un signe indiquant que le régime des Britanniques est en train de changer et qu'il va dans le sens d'une atténuation vers la nourriture végétarienne et que ce n'est pas seulement le fait des populations étrangères de tradition culinaire végétarienne. Alors que le nombre de végétariens déclarés en Grande-Bretagne est approximativement de 7 % de la population, Mintel constate qu'un Britannique sur dix

aujourd'hui ne mange pratiquement pas de viande et que ce pourcentage atteint les 17 % pour les adolescents. C'est à Londres et au sein de la population féminine que l'on trouve la plus grande proportion de végétariens. Près de 2 % des ménages britanniques achètent des produits biologiques mais, si le prix n'en était pas si élevé, elles seraient 30 fois plus nombreuses à en consommer. La vente de produits biologiques a crû de 800 % entre 1988 et 1992, l'une des croissances les plus fortes en alimentaire. Ce sont surtout les légumes qui font les plus grosses ventes : 455 millions de francs en 1992. Un marché qui n'est pas prêt de s'éteindre : Mintel prévoit qu'il devrait augmenter de 50 % d'ici à cinq ans et voir l'éclosion de nombreux plats tout préparés pour les végétariens.

research in substance enjoyment) qui viennent de se dérouler à Bruxelles montrent, sur la base d'un sondage européen (1) qu'une majorité d'Européens se font une idée très claire de ce qu'ils aiment et n'aiment pas en matière de plaisirs de la vie et de « produits générateurs de plaisir ». « Le plaisir joue un rôle bé-

néfrique sur l'individu, constate Professeur Warburton, directeur du Groupe de Psychopharmacologie Humaine de l'Université de Reading, en Grande-Bretagne. Nombre de plaisirs agissent comme d'authentiques guides qui orientent nos choix dans nos interactions avec le monde, nous rapprochent de certains stimuli et nous éloignent

AVIS AUX HOMMES DE MARKETING

LES DÉCLICS DE LA CONSOMMATION

— Tabac : 20 % des Européens fument pour le plaisir (surtout en Espagne, et en France ou en Grande-Bretagne). Essentiellement, ils le font par habitude. Ce sont surtout les Britanniques, les Français et les Allemands qui l'affirment.
— Alcool : on boit « pour la compagnie » surtout en Grande-Bretagne et en France. Davantage que par goût ou plaisir.
— Chocolat : l'attrait du goût est le plus fort en Allemagne (59 %), et en Espagne (78 %). Le plaisir vient ensuite.

— Thé : le plaisir de boire du thé est plus fort en Grande-Bretagne, Allemagne et Espagne qu'ailleurs. Les Allemands, Italiens, Espagnols avouent le consommer pour l'effet détente.
— Café : plaisir et goût le disputent à l'habitude. L'habitude est une des raisons les plus souvent invoquées pour expliquer sa consommation de thé, café, alcool, chocolat ou tabac. Pour les Allemands, le coup de fouet apporté par le café est un élément important de la consommation.

2048393633

me DEPRIME

ITALIE

LE MARKETING DIRECT À L'HONNEUR

D'après une étude Intermatrix Italia pour Grey Direct, 25 % des Italiens ont acheté par catalogue au moins une fois en 1993 et 40 % ont répondu à une campagne de marketing direct. Les plus actifs sont les cadres et employés, âgés de 22 à 44 ans et les femmes. Ils ont un niveau de vie et d'éducation élevé.

La majorité vit dans les centres urbains (capitales des provinces, grandes zones métropolitaines). Ce sont, en comparaison de l'Italien moyen, de grands lecteurs de la presse quotidienne, parce qu'ils y trouvent entre autre des coupons et des offres promotionnelles, mais aussi des informations sur les

soldes. On remarque que 7 % des Italiens sont des adeptes du téléachat.

Nombre de personnes répondant au marketing direct :

- achat par catalogue, 25 % ;
 - participation à des soldes spéciales, défilés de mode, exposition, 13 % ;
 - informations demandées par téléphone ou courrier, 12 % ;
 - réponse à un questionnaire, 11 % ;
 - achat par vente directe, 10 % ;
 - télé-achat, 7 % ;
 - achat par téléphone, 6 % ;
- (Intermatrix Italia/Grey Direct/Largo Consumo).

certains autres. On ne s'étonnera donc pas que l'état de plaisir soit associé à d'importantes émotions biologiques, comme la nutrition et l'activité sexuelle ».

STRESS NE DISPARAÎTRE

Viennent en tête des activités plaisir : le bain ou la douche (84 %), la lecture (68 %) et la télévision (62 %). Ils figurent parmi les trois moyens les plus populaires pour se détendre ou se libérer du stress. Mais au pal-

marès des produits anti-stress, on trouve le café (43 %), la nourriture (46 %), le thé (40 %) et le chocolat (36 %). Les Européens sont plus nombreux encore à dire ce que sont de grands plaisirs de la vie quotidienne.

Les « plaisirs de la vie quotidienne » en Europe sont :

- la famille/les enfants ;
- la lecture ;
- les vacances ;
- les amis, recevoir ;
- boire du thé ou du café ;
- écouter la radio ;

BUDGET

LE POUVOIR D'ACHAT DES JEUNES ITALIENS

300 francs. Telle est la somme d'argent moyenne dont l'enfant italien dispose trimestriellement. Mais si 17 % des 6-13 ans italiens interviewés par DOXA reçoivent 300 à 400 francs par trimestre, pas moins de 9 % se voient remettre entre 600 et 800 FF. Soit, au total, une somme de 900 millions de francs par jour en argent de poche. Leurs achats favoris sont les glaces et le chewing gum, suivis de loin derrière, par les sodas et les jeux vidéo. En Italie, comme ailleurs, les préférences des enfants influencent les achats des parents quand il s'agit de chaussures de sport, de jeans, de vestes ou de cartables. Les enfants sont aussi

prescripteurs en matière de films cinéma, et de vacances. Des parents de classe moyenne vivant dans le nord de l'Italie et ayant des enfants ont davantage tendance à posséder un magnétoscope que les autres. Un tiers des 6-13 ans italiens a accès à un ordinateur domestique. 26 % disent qu'ils s'en servent de temps en temps. 14 % y sont « accros ». La pénétration des ordinateurs domestiques est plus forte dans les foyers avec garçons âgés de 10 à 13 ans. Ce qui ne les détourne pas pour autant de la lecture : les deux tiers des jeunes Italiens ont acheté au moins un livre au cours de l'année écoulée.

EN CAS DE STRESS...

DES PRIORITÉS DIFFÉRENTES EN EUROPE

En cas de stress, le Britannique aurait d'abord recours au bain ou à la douche (84 %), à la TV (70 %), à la lecture (68 %), au thé (59 %), au café (50 %), à l'exercice physique (49 %), à l'alcool (43 %), à la nourriture (39 %), au chocolat (31 %), au tabac (26 %).

L'Allemand pencherait plutôt pour la lecture (77 %), pour le bain ou la douche (74 %), la TV (62 %), le sport (55 %), le café (53 %), le jeu avec les enfants (47 %), la nourriture (44 %), le thé (43 %), le chocolat (42 %).

Le Français, lui, prendrait d'abord un bain ou une douche (83 %), puis lirait (79 %), regarderait la TV (68 %), ou prendrait de l'exercice (63 %). Il jouerait avec ses enfants (59 %), mangerait quelque chose (63 %), du chocolat (50 %),

prendrait une tasse de café (46 %), prendrait une tasse de thé (30 %). Pour se calmer, un Espagnol prendrait d'abord un bain ou une douche (79 %), lira un livre ou un magazine (71 %), regarderait la TV (63 %), jouerait avec ses enfants (50 %), prendrait de l'exercice (48 %), boirait du café (41 %), mangerait quelque chose (31 %), du chocolat par exemple (30 %), fumerait (29 %), boirait du thé (25 %).

L'Italien, lui, se précipiterait vers sa salle de bain (92 %), ou sa bibliothèque (80 %), ou sa TV (77 %). Eventuellement, il mangerait quelque chose (59 %), ou boirait un café (50 %), peut-être du thé (36 %). Ou encore il fumerait une cigarette ou se ferait une tasse de thé (36 %). Seuls 26 % penseront au chocolat.

- regarder la TV ;
- sortir au restaurant ;
- le sexe ;
- sortir boire un verre ;
- faire du shopping ;
- le cinéma, le théâtre ;
- pratiquer un sport ;
- regarder le sport à la TV ;
- manger des gâteaux ;
- boire un verre d'alcool, vin ou bière ;
- manger du chocolat ;
- fumer une cigarette ou une pipe.

(Source : Arise/Mori).

Les effets relaxants de certains produits comme le thé, le café, le chocolat sont ressentis encore davantage par les personnes qui ont l'habitude de les consommer. Quatre cinquièmes des fumeurs considèrent que le tabac leur permet de lutter contre le stress et de se détendre. De même, deux tiers des buveurs de thé et de café, trois cinquièmes des mangeurs de chocolat et un tiers des personnes qui consomment des boissons alcoolisées considèrent que ces produits les aident à se relaxer.

L'enquête confirme par ailleurs qu'il existe une large palette de nuances dans les attitudes des Européens vis-à-vis des « produits générateurs de plaisir ». Par rapport aux autres nationalités, les Britanniques, par exemple, sont plus nombreux à boire de

l'alcool pour le plaisir et les Espagnols moins nombreux. La consommation de thé pour réduire le stress est sensiblement plus répandue en Grande-Bretagne qu'ailleurs en Europe tant dis que la consommation de café est plus forte en Italie. Des cinq pays étudiés, l'Espagne est celui où la consommation de thé et de café est la plus faible en cas de tension. Les Français sont plus nombreux que les autres nationalités à manger du cola pour se détendre. En règle générale, dans notre pays, le thé, le café, l'alcool sont plus considérés comme des produits plaisirs que comme des produits anti-stress.

Il semblerait que les Européens n'aient pas besoin qu'on leur dise ce qu'il faut faire. Interrogés sur d'éventuels risques pour la santé, les Européens ont estimé en majorité qu'ils en savaient assez pour décider eux-mêmes s'il fallait ou non consommer du tabac (87 %), de l'alcool (86 %) et du café (72 %). De tous les pays concernés, ce sont les Allemands qui disent être suffisamment informés sur les effets indésirables du café et du chocolat.

■ ANIKA MICHALOWSKA

(1) Enquête réalisée par Mori en France, Allemagne, Italie, Espagne et Grande-Bretagne auprès d'un échantillon de 1.509 adultes.

B4

2048393635

GERMANY

- 25 September 1993* Article in *Donau-Kurier*, regional daily
- 27 September 1993* Article in *Tageblatt*, daily
- 6 October 1993* Article in *Ruhr-Nachrichten*, regional daily

2048393636

GERMANY

September 25th, 1993

DONAU-KURIER - Regional Daily

„Genuß ist keine Schande“

Wissenschaftler plädieren für Lebensfreude

Brüssel (Reuter). „Puritanische Gesundheitsapostel“ beeinträchtigen nach Darstellung einer Wissenschaftlergruppe die Lebensfreude und den Lebensgenuß vieler Menschen. Ein Sprecher der Akademikervereinigung Arise erklärte am Freitag in Brüssel: Kaffee, Tee, Alkohol, Zigaretten und Schokolade stünden an der Spitze der Produkte, die zur Stressbekämpfung eingesetzt würden. Es gebe aber puritanische Bewegungen gegen diese Produkte. Durch „politisch motivierte“ Kampagnen werde die Öffentlichkeit über die Wirkung von Alkohol und Nikotin

getäuscht. „Den Menschen sollte erlaubt sein, ein an maßvollem Luststreben orientiertes Leben zu führen“, sagte der Sprecher.

Nach einer von Arise im Auftrag gegebenen Umfrage trinken 74 Prozent der Europäer Kaffee, 59 Prozent trinken Alkohol, 33 Prozent rauchen, 54 Prozent trinken Tee und 56 Prozent essen Schokolade. Damit spielten alle fünf Genußkategorien eine große Rolle im Leben der Menschen, folgert die Wissenschaftlervereinigung.

Die Umfrage war in fünf europäischen Ländern vorgenommen worden.

GERMANY

September 25th, 1993

DONAU-KURIER - Regional Daily

Translation

Enjoyment is no Shame

SCIENTISTS ADVOCATE ZEST FOR LIVING

Brussels (Reuter). "Puritanical health fanatics" are spoiling the zest for living and enjoyment of life of many people, according to an account given by a group of scientists. A spokesman for Arise, a learned association, stated on Friday in Brussels that coffee, tea, alcohol, cigarettes and chocolate topped the list of products used for combating stress. However there were puritanical movements against these products. The public was being misled by "politically motivated" campaigns in regard to the effects of alcohol and nicotine. "People should be allowed a moderate amount of pleasure in life", the spokesman said.

According to a poll carried out for Arise, 74 percent of Europeans drink coffee, 59 percent take alcohol, 33 percent smoke, 54 percent drink tea, and 58 percent eat chocolate. All of these five products therefore play a major role in people's lives, the learned association concludes.

The poll was taken in five European countries.

2048393637

GERMANY

September 27th, 1993

TAGEBLATT - Daily

GERMANY

October 10th, 1993

RUHR-NACHRICHTEN WITTENER ZEITUNG - Daily

Die EG als Miesmacher

Puritaner zerstören Genuß

„Puritanische Gesundheitsapostel“ beeinträchtigen nach Darstellung einer Wissenschaftler-Gruppe die Lebensfreude und den Lebensgenuß vieler Menschen.

Ein Sprecher der Akademikervereinigung ARISE erklärte am Freitag in Brüssel, Kaffee, Tee, Alkohol, Zigaretten und Schokolade stünden an der Spitze der Produkte, die zur Streßbekämpfung eingesetzt würden. Es gebe aber puritanische Bewegungen gegen diese Produkte.

Vor allem die Europäische Gemeinschaft (EG) gehöre dazu. Durch „politisch motivierte“ Kampagnen werde die Öffentlichkeit über die Wirkung von Alkohol und Nikotin getäuscht.

„Den Menschen sollte erlaubt sein, ein an maßvollem Luststreben orientiertes Leben zu führen“, sagte der Sprecher der Wissenschaftlergruppe.

Nach einer im Auftrag von ARISE erstellten Umfrage des britischen Meinungsforschungsinstitutes MORI trinken 74 Prozent der Europäer Kaffee. 59 Prozent trinken Alkohol. 33 Prozent rauchen. 54 Prozent trinken Tee und 56 Prozent essen Schokolade. Damit spielten alle fünf Genußkategorien eine große Rolle im Leben der Menschen, folgerte ARISE.

Die Umfrage war in fünf europäischen Ländern vorgenommen worden.

GERMANY
September 27th, 1993
TAGEBLATT - Daily

Translation

GERMANY
October 10th, 1993
RUHR-NACHRICHTEN WITTENER ZEITUNG - Daily

The EC as a kill-joy

PURITANS ARE DESTROYING PEOPLE'S ENJOYMENT OF LIFE

"Puritanical health fanatics" are spoiling the zest for living and enjoyment of life for many people, according to a report by a group of scientists.

A spokesman for ARISE, a learned association, stated on Friday in Brussels that coffee, tea, alcohol, cigarettes and chocolate top the list of products used to combat stress. However there were puritanical movements opposed to these products.

Prominent among these was the European Community (EC). The public was being misled by "politically motivated" campaigns as regards the effects of alcohol and nicotine.

"People should be allowed a moderate amount of pleasure in life", said the spokesman of the group of scientists.

According to a poll on behalf of ARISE conducted by MORI, the British public opinion research institute, 74 percent of Europeans drink coffee, 59 percent take alcohol, 33 percent smoke, 54 percent drink tea, and 56 percent eat chocolate. Thus, as ARISE concluded, all of these five products play a major role in people's lives.

The poll was conducted in five European countries.

ARISE

2048393640

B5

IRELAND

October 1993

Warburton interviewed by *Radio FM 104 Dublin*
No transcript available

2048393641

B6

2048393642

ITALY

- 27 October 1993* 4 Italian journalists (*L'Europeo*, *Il Messaggero*, *L'Espresso* and a freelance) visit Prof. Warburton in Reading, and receive ARISE press packs
- 6 March 1994* Article in *Il Messaggero* announcing the press conference (14 March) and discussing the poll results
- 14 March 1994* Presentation in Rome by Prof. Warburton at a scientific forum on the effect of stress in reducing immunity held at the CNR (National Centre for Research)
Press :
- Article in *La Repubblica*, Italy's leading business daily
Radio :
- 45 seconds on *RAI 1*, national radio
TV :
- 1 minute on *TG5*, regional TV
- 15 March 1994* Press : Articles in 22 Italian dailies :
- *Il Giornale*
- *Il Messaggero*
- *Il Corriere della Sera*
- *Il Secolo XIX*
- *La Nazione*
- *Il Resto del Carlino*
- *l'Unita*
- *Il Giornale d'Italia*
- *Il Mattino*
- *L'Indipendente*
- *La Stampa*
- *Il Tempo*

(continued)

2048393643

15 March 1994
(continued)

- *Il Manifesto*
- *Giornale di Sicilia*
- *Ciociaria Oggi*
- *Il Quotidiano*
- *La Cronaca di Verona*
- *La Nuova Sarde*
- *L'Adige*
- *Il Centro*
- *Gazzetta del Sud*
- *Messaggero Veneto*

Radio :

- *RAI 1* : 1 minute
- *RAI 2* : 1 minute
- *RAI 3* : 30 secs

TV :

- *RAIUNO* : 1 minute national TV Station

17 March 1994

Broadcast on *RAIUNO* "La Mattina" : 9 minutes inc. interview with Dr. Carlone, Director of Hypothesis

18 March 1994

Article in *Il Giornale d'Italia*, daily

22 March 1994

Article in *La Gazzetta dello Sport*, Italy's largest daily circulation

23 March 1994

Article in *Anna*, women's magazine

2048393644

*ARISE PRESS CONFERENCE
HELD IN ROMA
14th MARCH 1994*

Coverage Analysis

- Roundtable discussion on "the sense of pleasure" hosted by National Centre for Research (CNR) with keynote presentation by Professor David Warburton of ARISE.
- Roundtable was attended by over 20 journalists including print media, wire services, national TV and radio
- Coverage to date has consisted of **27 news pieces in the print media** including all the major national dailies and a number of regional publications; two short news pieces on the national radio stations *RAI 1*, *RAI 2* and *RAI 3*.

Summary Media Coverage

PRESS	RADIO	TELEVISION
27 Articles	4 pieces on national radio	National : 2 pieces Regional : 1 piece
<ul style="list-style-type: none">● 13 national dailies● 14 regional dailies	<ul style="list-style-type: none">● <i>RAI 1</i> : 14.03.94 - 45 secs 15.03.94 - 1 min.● <i>RAI 2</i> : 15.03.94 - 1 min.● <i>RAI 3</i> 15.03.94 - 30 secs.	<ul style="list-style-type: none">● <i>RAIUNO</i> : 15.03.94 - 1 min. 17.03.94 - 9 mins.● <i>TG5</i> : 14.03.94 - 1 min.

- Professor Warburton's comments were quoted directly and positively by a great number of media.

- Coverage has focussed on the **survey results** and on the "news" that the "everyday pleasures" of life make a **positive contribution** to general well being by reducing stress and helping people to live happier lives.
- A number of newspapers ran front page teaser articles with in-depth analysis on inside pages. "*La Repubblica*", Italy's leading business daily devoted an entire page in the Society section to the roundtable and the ARISE survey.
- In a number of articles the headline or first sentence of the article included the phrase, " **Bacchus, tobacco and Venus good for your health**" (or words to that effect)
- Other notable headlines included:
 - "Cigarettes, coffee and alcohol rehabilitated" (*Il Giornale*)
 - "Alcohol, cigarettes and coffee ? Not as harmful after all."
(*Il Secolo XIX*)
 - "Pleasure is a good coffee; cigarettes and chocolate are also OK"
(*La Nazione*)
 - "Prohibition harms your health" (*L'Unita*)
- A small number of publications (*La Stampa, Il Resto del Carlino, Il Tempo*) sought to balance the overall positive coverage for "the substances of enjoyment" by quoting Dr. Garaci's (president of CNR) views that cigarettes (and to a lesser extent alcohol) needed to be treated differently from coffee, alcohol and tea.
- Summary of media coverage to date :

RADIO	DATE
<i>RAI 1 - 45 secs.</i>	14th March 1994
<i>RAI 1 - 1 min.</i>	15th March 1994
<i>RAI 2 - 1 min.</i>	15th March 1994
<i>RAI 3 - 30 secs.</i>	15th March 1994

2048393646

TV	DATE
<i>TG5</i>	14th March 1994
<i>RAIUNO - 1 min.</i>	15th March 1994
<i>RAIUNO Mattina - 9 mins.</i>	17th March 1994

MEDIA	DATE
<i>Il Messagero</i>	6th March 1994
<i>La Repubblica</i>	14th March 1994
<i>Il Giornale</i>	15th March 1994
<i>Il Tempo</i>	15th March 1994
<i>Il Secolo XIX</i>	15th March 1994
<i>La Nazione</i>	15th March 1994
<i>Il Resto del Carlino</i>	15th March 1994
<i>L'Unità</i>	15th March 1994
<i>Il Giornale d'Italia</i>	15th March 1994
<i>Il Mattino</i>	15th March 1994
<i>L'Indipendente</i>	15th March 1994
<i>La Stampa</i>	15th March 1994
<i>Il Messagero</i>	15th March 1994
<i>Corriere della Sera</i>	15th March 1994
<i>Il Manifesto</i>	15th March 1994
<i>Giornale di Sicilia</i>	15th March 1994
<i>Ciociari Oggi</i>	15th March 1994
<i>Il Quotidiano</i>	15th March 1994
<i>La Cronaca di Verona</i>	15th March 1994
<i>La Nuova Sarde</i>	15th March 1994
<i>L'Adige</i>	15th March 1994
<i>Il Centro</i>	15th March 1994
<i>Gazzetta del Sud</i>	15th March 1994
<i>Messaggero Veneto</i>	15th March 1994
<i>Il Giornale d'Italia</i>	18th March 1994
<i>La Gazzetta della Sport</i>	22nd March 1994
<i>Anna</i>	23rd March 1994

2048393647



Una ricerca per il Cnr: benvenuti Bacco, tabacco e Venere

Gli scienziati smentiscono i proverbi: i vizi non fanno male alla salute

Lo rivelano studi condotti in mezza Europa e confermati dagli esperti del Consiglio nazionale delle ricerche: il piacere non può più essere considerato, se mai lo è stato, sinonimo di vizio; anzi, rappresenta l'antidoto a molti stati negativi del corpo e della mente. Così, essere più contenti e soddisfatti equivale a essere più sani, mentre rinunce e frustrazioni possono giungere a compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario.

Ansia e stress possono contribuire a rendere l'organismo più vulnerabile ai tumori e alle malattie, specie cardiovascolari e dell'apparato digerente.

Secondo gli scienziati che studiano «il senso del piacere», e che presenteranno a metà marzo a

Roma le loro conclusioni — alla presenza del professor Enrico Garaci, presidente del Cnr — troppo spesso il sesso è oggi considerato «a rischio» e il consumo di sostanze come tè, caffè, cioccolata, tabacco e alcool viene sconsigliato. Troppo

spesso i piaceri quotidiani, giudicati «pericolosi», vengono messi all'indice, senza tenere conto che si tratta spesso di componenti essenziali per il benessere del nostro organismo.

Inglese, francesi, spagnoli, tedeschi e italiani sono per lo più coscienti, secondo le statistiche, del rapporto tra costi e benefici che affrontano ogni volta che (prese le opportune precauzioni) fanno l'amore, o fumano, o bevono, o mangiano cioccolata. Perché rinunciare?

2048393648

ARISE - Italy

Front page article in Il Messagero, Italian national daily, 6th March '94

Research study for the CNR (National Research Council): Welcome Bacchus, tobacco and Venus

Scientists deny the proverbs: vices do not harm health

Studies conducted across half of Europe - and backed by the National Research Council - reveal that pleasure can no longer be considered synonymous with vice, if ever it was in the first place. On the contrary, it provides the antidote to many negative physical and mental conditions. Thus, being more happy and satisfied adds up to being healthier, whilst self - deprivation and frustration can lead to a drop in the efficiency of the immune system. Anxiety and stress can contribute to making the body more vulnerable to tumours (*sic.*) and illnesses especially those affecting the cardio-vascular and digestive systems.

According to the scientists, who study the "sense of pleasure" and who will present their conclusions in Rome in the middle of March - in the presence of Professor Enrico Garaci, president of the CNR - sex is too often considered "at risk" and the consumption of substances such as tea, coffee, chocolate, tobacco and alcohol is discouraged (*too frequently*). Too often the everyday pleasures, considered "dangerous", are blacklisted, without taking account of the fact that they are often essential components for the well-being of our organisms.

Moreover, according to the statistics, English, French, Spanish, Germans and Italians are quite aware of the cost / benefit ratio every time (taking appropriate precautions) they make love, smoke, drink, or eat chocolate. Why deprive yourself?

2048393649

- 6 MAR. 1994

Il Messaggero

PAGINA

17



**Il senso del piacere/Bacco, tabacco
e Venere alla riscossa: non è
affatto vero che minacciano la salute**

I risultati di una ricerca
scientifica che sarà presentata
nei prossimi giorni a Roma

Né vizi né peccati

BACCO, tabacco e Venere, sostiene un antico adagio, riducono l'uomo in cenere. E' un adagio che risale, probabilmente, alla seconda metà dell'Ottocento quando, con l'affermarsi della rivoluzione industriale e il trionfo dell'igiene, la società cominciò a guardare con occhio sospettoso quanti potevano turbare, con il loro comportamento, una macchina sociale sempre più complessa e ben oliata... E' soprattutto nell'Inghilterra vittoriana che si scatenò una vera e propria crociata contro quei piaceri che interferivano, o potevano interferire, con il benessere sociale: i pubs furono così al centro di una vera e propria campagna di disapprovazione pubblica, intesa a riportare gli uomini in seno alla famiglia e al lavoro; in altri paesi, come la Francia o l'Italia, la società si dimostrò più tollerante... Oggi le differenze tra i paesi europei sembrano invece sempre più lievi, come indicano i risultati di una recente inchiesta svolta da David Warburton attraverso l'associazione Arise, che verrà presentata il 14 marzo al Cnr da Hypothesis e che sembra confermare che per molti aspetti gli europei si rassomigliano sempre più per i loro atteggiamenti nei riguardi dei piaceri «sicuri» e di quelli potenzialmente «pericolosi»

come l'alcol, il fumo, il caffè.

Ma che cos'è che ci spinge a ricercare alcuni piaceri o a rigettarli in quanto essi possono essere nocivi? E sino a che punto esiste un possibile bilancio tra i benefici che derivano dal piacere e i danni che derivano dalla loro vera o ipotetica carica negativa? Un primo aspetto riguarda la dimensione negativa dei piaceri potenzialmente pericolosi: essi sono stati giudicati come nocivi per chi li pratica o antisociali in quanto comportano un danno, diretto o indiretto per il singolo individuo e per il resto della società. Chi beve degli alcolici, ad esempio, non soltanto può fare del male a sé stesso ma può anche danneggiare gli altri, attraverso la sua violenza o attraverso il peso economico che può esercitare un alcolizzato cronico: ma quest'ottica puritana è spesso troppo rigorosa in quanto non tiene conto che esiste un gradiente tra chi beve con moderazione e chi diviene alcolizzato. Numerosi stereotipi del passato hanno invece

cercato di disincentivare ogni piacere «moderato» in quanto esso conteneva in embrione una carica disastante...

Oggi questi stereotipi, fortemente legati all'idea di una macchina sociale integrata e perfetta, tipica della società ottocentesca, sono meno forti ma non per questo scomparsi. Ma la negazione del piacere, anche dei piaceri innocui, trova nuova linfa in nuovi stereotipi di tipo salutista, legati all'efficienza fisica del singolo individuo e, in ultima analisi, della stessa società. Così, a un'ideologia di tipo negativo, non

danneggiare la collettività con i propri vizi, ne è subentrata una di tipo positivo ma non molto dissimile nella sua essenza: la ricerca di una «forma fisica» perfetta, di un look giovanile, di una mente sempre pronta e non «appannata»... Con quest'analisi non si vuole suggerire che il fumo non nuoccia, che l'alcol non sia tossico in dosi eccessive, che il caffè o il tè non possano esercitare alcuni danni, che la cioccolata o altre cose buone non siano nocive per l'apparato circolatorio o non interferiscano con un

2048393650

06 MARS 1994

situazione di disagio e di vera e propria malattia dell'organismo: lo stress, la sofferenza, l'ansia, gli stati depressivi, innescano delle reazioni psico-somatiche che comportano delle malattie: l'ulcera gastrica, la colite, le malattie delle coronarie e persino alcune forme neoplastiche hanno o possono avere un punto di partenza nello stato di disagio della nostra psiche. E' infatti dal cervello che vengono inviati dei messaggi nervosi che modificano la funzione dell'apparato circolatorio o di quelle digerenti ed è il cervello che può influenzare il sistema immunitario, facendo sì che esso funzioni meno validamente cosicché uno stato di immuno-depressione fa sì che alcune cellule tumorali non vengano più bloccate e disintegrate dal sistema linfatico.

peso e una forma ideali: ma di questo passo non c'è il pericolo di imboccare la strada di un noioso ascetismo in cui tutta la nostra vita è finalizzata a un ideale di - teorica - perfezione?

Ma esiste un secondo aspetto da considerare nell'ambito dei piaceri della vita, anche di quelli potenzialmente pericolosi: quello legato agli effetti benefici esercitati dal benessere psicologico sulla salute dell'organismo. Numerose ricerche sui rapporti tra la mente e il corpo indicano infatti che il disagio psichico si traduce spesso in una

piaceri innocui che quelli potenzialmente pericolosi come l'alcol, il fumo, e molti alimenti «dannosi». Certamente un bicchiere d'acqua è più salutare di un bicchiere di vino: ma questo ipotetico bilancio riguarda un organismo ideale, non assoggettato a tensioni, piccoli stress, dispiaceri, ritmi di vita stancanti. La vita quotidiana non è un'edulcorata *soap opera* e il piacere, oltre alle sue connotazioni positive ha anche delle valenze ristoratrici: così, un bicchierino, una tazza di caffè e persino la temibile sigaretta, possono rappresentare una boccata d'ossigeno per la nostra mente e, di conseguenza, per il nostro corpo. Ovviamente, esistono piaceri «pericolosi» più nocivi di altri: ma ve ne sono anche di non pericolosi come l'amore, la compagnia degli amici e della famiglia, la lettura, che vengono praticati sia per le loro valenze positive che per la loro capacità di rilassarci, di rendere la vita meno convulsa.

La biologia e la medicina tendono a concentrarsi sugli aspetti negativi dell'esistenza degli organismi per poter ovviare ai loro effetti e trovare dei rimedi: esistono perciò più ricerche centrate sui rapporti tra traumi psichici, stress, dispiaceri e malattie di quanto non esistano ricerche sui rapporti tra benessere psicologico e piacere e lo stato di salute. Ma indubbiamente esistono anche dei dati epidemiologici che sottolineano come lo «star bene» della psiche si traduca in una migliore salute e in una migliore vecchiaia: e a questo star bene contribuiscono sia i

2048393651



Ma il sesso in Europa è soltanto al decimo posto

QUALI sono i piaceri quotidiani degli europei? Secondo una ricerca condotta dall'associazione Arise e presentata in Italia da Hypothesis, gli europei sono abbastanza omogenei per quanto riguarda le loro preferenze e il loro modo di rilassarsi: il 49% sente la necessità di ricorrere a una tazza di caffè, il 40% al tè, il 36% alla cioccolata.

Ma vi è anche un 28% che fuma e un 20% che beve alcolici, leggeri o forti che essi siano.

Esistono però delle differenze tra paese e paese, anche se alcune sono piuttosto ovvie: ad esempio, il 76% degli inglesi beve - e più volte al giorno - una tazza di tè mentre la stessa be-

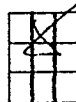
vanda viene bevuta da appena l'11% degli italiani tra i quali almeno il 63% beve diverse tazze di caffè al giorno.

La Francia è il paese europeo in cui si consuma più cioccolato (il 69% degli intervistati sgranocchia una tavoletta per rilassarsi o perché gli piace) mentre in Spagna si ricorre a questo piccolo piacere soltanto nel 40% dei casi.

E il sesso? A giudicare dalle risposte esso viene solamente al decimo posto ed è battuto dalla famiglia e, ovviamente, dalla televisione: anche se gli italiani sembrano più vivaci di altri europartner e battono l'Inghilterra 4 a 3...

A.O.

2048393652



UNSONDAGGIO RIVELA LE ATTIVITÀ PIÙ
PIACEVOLI E DISTENSIVE DEGLI EUROPEI

A piacer

MIO

di ELISABETTA MIRARCHI

ROMA - I fautori dell'ascetismo sono avvisati: la rinuncia ai piccoli piaceri della vita salverà la morale ma rischia di diventare nefasta per la salute psico-fisica. Abbandonarsi ad un non bicchiere di vino o ad una sigaretta, sorseggiare un caffè, fa invece bene ai nervi e rende più sani. E' questa una delle novità emerse dall'indagine condotta dall'Associates Research In Substance Enjoyment (Arise) che sarà presentata oggi a Roma dall'agenzia Hipotesis. Un campione di 2.042 cittadini di Italia, Francia, Germania, Spagna e Inghilterra ha stilato due differenti classifiche su ciò che considera piacevole e distensivo. Si scopre allora che le mura domestiche non per gli europei una specie di cortino entro il quale consumare buona parte dei «piaceri»: al primo posto la famiglia e i bambini, seguiti subito dopo da libri e riviste. Fin qui nulla di trasgressivo. Ma è proprio dentro le case che prendono piede i cosiddetti «vizi». In barba ai molteplici divieti e ai messaggi sempre più igienisti, buona parte degli intervistati sceglie di rilassarsi proprio con le sostanze «legali» che più sono sotto accusa: caffè, alcol, tè, sigarette e cioccolato. Un'altra novità: sarà forse per la paura dell'Aids, ma nella classifica dei piaceri, il « Sesso » slitta al decimo posto, mentre in quella delle attività rilassanti, addirittura scompare. Sembra che gli europei trovino più distensivo un buon bagno e la Tv. Vediamo quindi in dettaglio le risposte su alcuni dei piaceri più amati dagli europei.

CAFFÈ. Da soli o in compa-

gnia è, insieme al tè, la bevanda preferita. Con qualche differenza sugli effetti: se ai tedeschi il caffè dà lo sprint (36 per cento) agli spagnoli piace soprattutto per il suo «sapore» (56); decisamente passivi i francesi che lo bevono per «abitudine» (47 per cento) mentre per gli italiani resta un puro «piacere» (27). Non a caso, contrariamente ai colleghi europei, lo consumano più volte al giorno. Un particolare: caffè e tè piacciono soprattutto alle donne in un buon 10 per cento di casi in più.

ALCOL. Dopo il caffè, un alcolico. Il rito canonico è rigorosamente rispettato dagli interpellati. Si beve non per piacere ma per dimenticare le fatiche e angosce quotidiane. In testa alla classifica, inglesi (43 per cento) e tedeschi (22) che, oltre ad usarlo come sedativo, sono tra quelli che amano farsi un cicchetto più volte al giorno. Chi si rilassa di meno sono proprio gli italiani (8 per cento) che bevono prevalentemente per «piacere», un piace-

re che solo il 4 per cento considera «socializzante». Di parere del tutto opposto inglesi (53 per cento), tedeschi (38) e spagnoli (33) che amano l'alcol in compagnia.

CIOCCOLATO. Su questo fronte gli intervistati non tradiscono alcun senso di colpa. A forma di ovetto, orsacchiotto o moneta, il cioccolato si mangia per solo «piacere». Lo apprezza-

no soprattutto i francesi (55 per cento), seguiti a ruota dagli italiani (53). Ascrivere nei dati scopriamo che ad alzare la media sono soprattutto le donne. Le italiane, tuttavia, sbaragliano la concorrenza: lo mangia per «piacere» il 53 per cento contro il 31 dei maschi. Voglia di consolazione?

FUMO. Che sia in coda alla classifica delle attività piacevoli la dice lunga sulla ostilità che incombe sui fumatori. Anche perché dal 19esimo posto balza al decimo nella classifica delle attività che più distendono. La sigaretta, o pipa che sia, ha sugli intervistati effetti multipli: rilassa, procura piacere ed ha anche un buon sapore. Con gli opportuni distinguo: è un'abitudine soprattutto per inglesi (42 per cento) e francesi (45); gli italiani sfumano per la stessa ragione ma con qualche senso di colpa: il 21 per cento considera il fumo «uno dei pochi vizi» che si concede (la media europea è solo del 9).

SESSO. Addio passioni di fuoco! Fosse per gli europei la letteratura amorosa avrebbe già chiuso i battenti. Il sesso viaggia peregrino al decimo posto. Ossia, dopo le riviste, il caffè, radio e televisione... Niente paura. A risollevare le sorti della media europea (71 per cento) ci pensano gli italiani (83) che lo collocano, tra i «piaceri», al quarto posto. A dire il vero sono i soli. A parte gli inglesi, che coerentemente ai luoghi comuni, sono ultimi in classifica, perfino gli spagnoli (68 per cento) tradiscono il mito del «macho» latino, passando clamorosamente lo scettro ai tedeschi (72). Un dato tra i dati meriterebbe un supplemento di indagine: il desiderio e il piacere delle donne europee, italiane comprese, crolla - rispetto ai maschi - di oltre il 20

per cento.

BAGNO CALDO. Proprio così: per gli europei (82), ma soprattutto per italiani (92), è la massima aspirazione dopo una giornata di lavoro. E' al primo posto tra le attività a cui pensano per rilassarsi. E, una volta, appagati dalla doccia, nulla di meglio che passare in rassegna una rivista o la televisione. I bambini, intanto, possono attendere. I figli degli italiani sono, occorre dirlo, più fortunati dei coetanei europei: quanto meno non devono aspettare che i loro genitori si ri-

*Dalla ricerca una novità:
caffè, fumo, alcol non sono
poi così dannosi alla salute
Nella classifica
il sesso slitta al decimo posto*

2048393653

lassino con qualche «esercizio ginnico». Oltretutto, tra i genitori, sono quelli che più si distendono a giocare con i bambini (65 per cento), mentre gli inglesi (35) lo trovano assai meno divertente.

Guerra aperta sulla nocività o meno delle sostanze più "viziose"

“Pericolose o benefiche” gli scienziati si dividono

IN CAMPO scientifico ci hanno provato in molti a dare una risposta sulla pericolosità o viceversa sulla bontà delle sostanze di largo consumo che danno piacere. La confusione regna comunque sovrana.

Prendiamo il caffè: secondo «Lancet», nota rivista scientifica inglese provoca ipertensione, miocardia, addirittura cancro al tratto urinario; anzi, no, fa venire il diabete ai bambini la cui madre ne fa uso (Toumlehto). Dalle accuse alla difesa: il caffè riduce il rischio di cancro al colon (Rosenberg); meglio usarlo perché previene il tumore al seno (Hunter). Contro il tè è stato scritto di tutto: a fine '800 si riteneva provocasse caduta dell'intelligenza; invece, a parere di Cramer, sarebbe all'origine di molte infertilità (Cramer). Discordanti an-

che i pareri sull'alcol. Se i medici inglesi lo impiegavano per curare febbri, tifo e reumatismi, in tempi più recenti si è detto che l'alcolista ha più possibilità di contrarre l'Aids (Ware); lo stesso pericolo correrebbero i fumatori (Hunt). Al contrario, alcuni studi del National Heart Institute (Usa) sostengono che un po' di alcol riduce i rischi di infarto.

David, M. Warbuton, coordinatore di Arise e Direttore di Psicofarmacologia dell'Università di Reading (Inghilterra), del parere degli studiosi dice: «Nella medicina esistono due differenti criteri di leggere la realtà: se i dati dicono che qualcosa di piacevole è nocivo allora la dimostrazione è accettata e divulgata. Se, invece, quel piacere dimostra di avere effetti positivi allora la si considera pericolosa e ridicola».

Quali attività rilassano di più

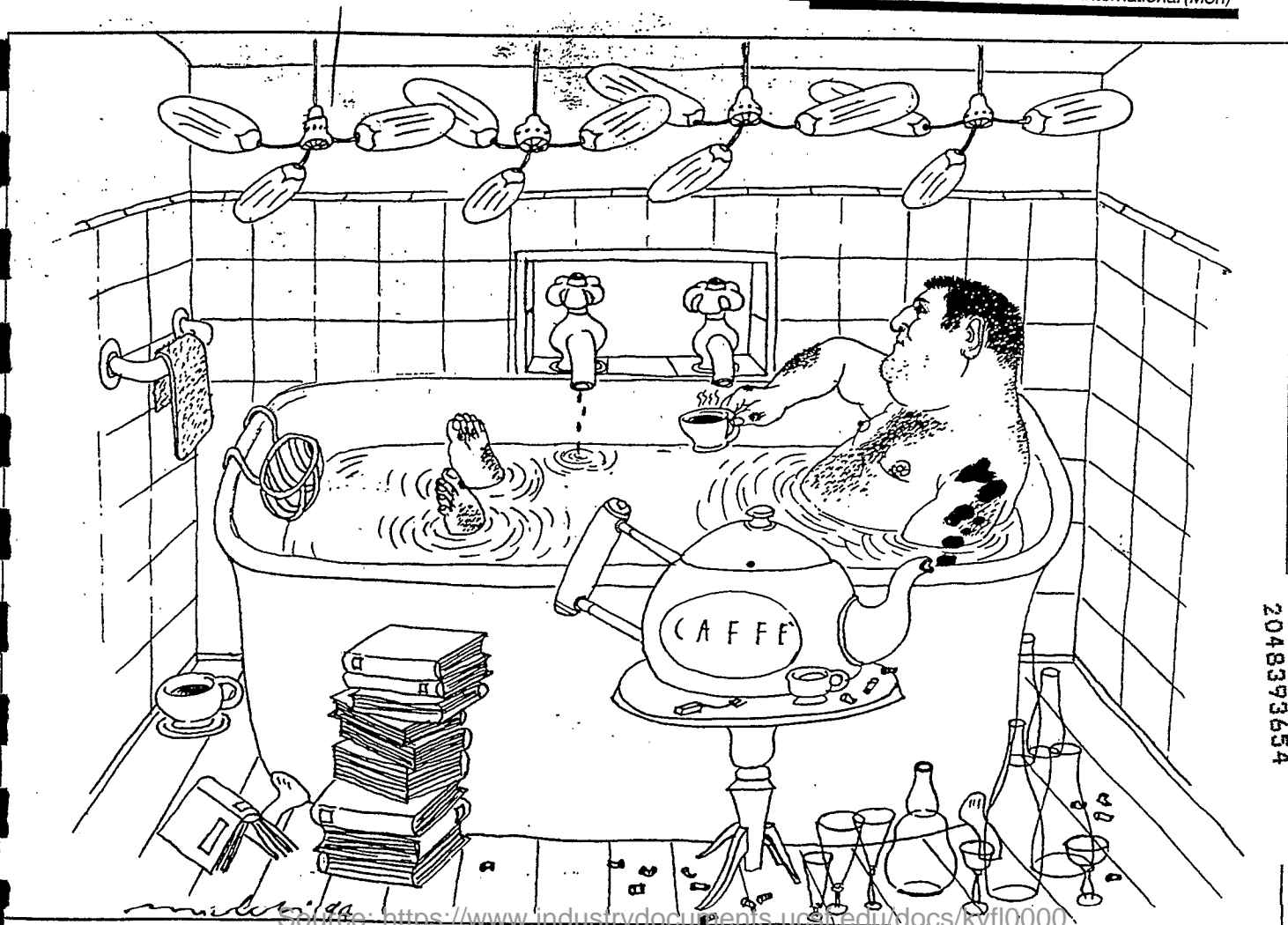
	Europa	Italia
Fare il bagno o la doccia	82	92
Leggere libri o riviste	76	80
Guardare la Tv	67	72
Fare ginnastica	54	47
Giocare con i bambini	51	65
Bere caffè	49	50
Mangiare altre cose	46	49
Bere tè	40	36
Mangiare cioccolato	36	26
Fumare	28	30
Bere un alcolico	20	8
Meditare/Yoga	14	10

Fonte: Market & Opinion Research International (Mori)

Quali abitudini considera piaceri?

	Europa	Italia
La famiglia e i bambini	86	90
Leggere libri e riviste	83	86
Le vacanze	83	89
Intrattenersi con gli amici	82	79
Bere tè o caffè	78	81
Ascoltare la radio	76	70
Guardare la tv	74	80
Uscire a pranzo/cena	74	70
Il sesso	71	83
Shopping/Spendere soldi	64	72
Andare al cinema/teatro	60	63
Praticare sport	59	64
Mangiare dolci	53	52
Bere vino, birra/altri alcolici	50	48
Fumare	31	31

Fonte: Market & Opinion Research International (Mori)



2048393654

«**Q**UEL dommage que ce ne soit pas un péché!» diceva la signora del Rinascimento sorbendo un gelato nello splendido paradosso di Stendhal (Che peccato che non sia un peccato!). Il piacere aumenta se è cosperso di un pizzico di proibito. La tesi principale della ricerca, cioè che i danni delle eventuali privazioni possono essere molto più grandi dell'assuefazione lieve, per esempio a sostanze tossiche, o ad abitudini fondamentalmente malsane, è così evidente che solo i più feroci moralisti, nemici del piacere in quanto piacere, possono opporvisi.

Eguai a seguire la fatale recrudescenza del puritanesimo americano, che negli ultimi anni si sta rivelando rampante in tante aree diverse, dopo un certo declino alla fine dell'era del proibizionismo.

Sorprende comunque osservare, il perbenismo dei nostri simili. Tutti casa e famiglia, con poche ma buone letture, giochi con i bambini, una sigaretta, un bicchierino, un po' di sport, una partita

«Quanto perbenismo nei nostri simili, tutti casa e famiglia, sigaretta, bicchierino e un po' di sport»

Ma dov'è il gusto del proibito?

di GUIDO ALMANSI

a carte e qualche cioccolatino. Sarebbero questi i piaceri degli europei? La cosa mi stupisce. Guardando i dati di vendita delle riviste e i dati di ascolto della televisione, io avrei compilato una lista dei piaceri un po' diversa: sfogliare riviste con foto di donne nude (o magari di uomini nudi), ascoltare una canzone scema; guardare dal buco della serratura la vita dei grandi, scoprire con quale giocatore di calcio o giocatrice di tennis va a letto il celebre divo della televisione; avere una descrizione «colpo su colpo» della tecnica amatoriale di Moana Pozzo di Amintore Fanfani; guardare film d'orrore o di massacri selvaggi; tormentare

gli extracomunitari o prendere in giro Bongo Bongo; e così via.

E quei piaceri a cui nemmeno i più audaci comici osano mai accennare? Karl Kraus parlava dell'esaltante soddisfazione di un cancelliere della divisione per la coscrizione militare, il quale, a causa della mancata ottemperanza a un preavviso di presentazione, condanna qualcuno a pagare una multa di due corone! E quello del capoufficio che tiene in piedi davanti alla sua scrivania un subalterno alla presenza di estranei?

Nessuno ha mai confessato il desiderio (raramente soddisfatto) di toccare il sedere a una suora. Il poeta inglese

W.H. Auden asseriva che un piacere universale è quello di leggere i propri scritti e di annusare i propri peti. E la masturbazione? Perché non è citata tra i piaceri fondamentali e universalmente diffusi? Demonizzata dalla teologia nei secoli passati e dalla scienza medica nel secolo scorso, questa pratica antichissima si è finalmente affermata quasi senza remore ed è ora quasi incoraggiata da certi movimenti per la liberazione sessuale. E' un piacere che non fa male agli altri, non fa male a se stessi, ed è così utile per alleviare «il logorio della vita moderna». Portnoy, l'eroe del romanzo di Philip Roth, ha avuto una

vita normale nonostante certi eccessi giovanili («prima del pranzo, dopo il pranzo, durante il pranzo»: mi sono sempre chiesto come faceva durante).

Bisogna anche tener presente quanto sia vasto il concetto di piacere: piacere è l'astinenza dal fumo (che soddisfazione vincere una tentazione così frequente e comune!), piacere è il fumo; piacere è essere astemio, piacere è bere; piacere è il seguire una dieta, piacere è abbuffarsi; c'è il piacere dell'anoressia e quello della bulimia; il piacere della castità e il piacere di una indiscriminata attività sessuale; il piacere di starsene in panchine e il piacere di un'attività frenetica; il piacere dell'oppressore e il piacere dell'oppresso; il piacere dell'uomo che sta sopra e quello della femmina che sta sotto; oppure viceversa, come racconta Giovanni Boccaccio nella novella di Calandrino (e l'uomo resta incinto). E il piacere che deve aver provato il Padre Eterno dopo aver creato un mondo così balordo, dove lo mettete?

ITALY

Translation

Monday 14 March 1994

la Repubblica - Daily (page 17 - full page)

A survey reveals the most enjoyable and relaxing activities of the Europeans

MY PLEASURE

**Result of the study: coffee, smoking, alcohol
are not that bad for your health after all**

Sex has moved down to the tenth position on the list

by ELISABETTA MIRARCHI

ROME - The advocates of asceticism are forewarned: giving up the small pleasures of life may be good for the soul but could also endanger your psychological and physical health. Whereas enjoying a good glass of wine or a cigarette, or sipping a cup of coffee is good for the nerves and improves your health. This is one of the results of a study which was carried out by Associates Research In Substance Enjoyment (Arise) and which will be presented in Rome today by the Hypotheses agency. A sample of 2,042 citizens in Italy, France, Germany, Spain and England provided two lists of what are considered enjoyable and relaxing activities. It was discovered that the Europeans consume most of their "pleasures" within the walls of their homes, which they regard as a kind of fortress: the list is headed by family and children, followed closely by books and magazines. No transgressions so far. But of all places, it is at home that the so-called "vices" take root. In spite of the numerous and ever stricter prohibitions and messages concerning one's health, quite a few of the people that were interviewed choose to relax with exactly those "legal" substances which are accused of being harmful: coffee, alcohol, tea, cigarettes and chocolate. An other result: "sex" has dropped to tenth position on the list of pleasures, perhaps because of the fear of Aids, while it has completely disappeared from the list of relaxing activities. It seems that Europeans find a nice bath and watching television more soothing. So let us look in more detail at the answers that were given with respect to some of the pleasures that Europeans are most fond of.

COFFEE. Together with tea this is the preferred beverage, alone or in company. Its effect differs, however: it gives a boost to the Germans (36 percent), the Spaniards like it mostly because of its "taste" (56); the French, decidedly passive, drink it out of "habit" (47), while the Italians drink coffee purely for "pleasure" (27). It is not by accident that they drink it several times a day, in contrast with their European colleagues. An interesting detail: women in particular are especially fond of tea and coffee in a good 10 percent of the cases.

ALCOHOL. After coffee, an alcoholic drink. The persons questioned rigorously observe the accepted custom. They do not drink because they enjoy it, but in order to

2048393656

forget their everyday cares and worries. The list is headed by the English (43 percent) and the Germans (22), who, in addition to using it as a sedative, are among those who like to take a drop several times a day. The Italians (8 percent) do not use alcohol to relax so much but drink mainly for "pleasure", a pleasure which is considered to be a "social activity" by only 4 percent. On the opposite end of the scale we find the English (53 percent), the Germans (38) and the Spaniards (33) who like to drink in company.

CHOCOLATE. About this, the persons questioned betrayed no sense of guilt at all. Whether it is in the form of bars, drops or coins, chocolate is eaten for "pleasure" only. It is especially appreciated by the French (55 percent), followed closely by the Italians (53). Digging through the data, we find that women in particular are responsible for raising the average. The Italian women, however, leave the competition far behind: 53 percent eat chocolate for "pleasure" compared to 31 percent of the men. Are they looking for consolation?

SMOKING. The fact that this is last on the list of pleasant activities speaks volumes about the hostility that surrounds smokers. The more so, since smoking jumps from 19th position to tenth position on the list of most relaxing activities. A cigarette, or a pipe as the case may be, has multiple effects on the persons questioned: it is relaxing, gives pleasure and tastes good as well. The following differences were noted: especially for the English (42 percent) and the French (45 percent), smoking is a habit; the Italians smoke for the same reason but feel somewhat guilty about it: 21 percent considers smoking to be "one of the few vices" they allow themselves (the European average is only 9 percent).

SEX. Goodbye to burning passion! It seems that the Europeans have closed the doors against love. Strange as it may be, sex has been relegated to tenth position. In other words, after magazines, coffee, radio and television... But don't worry. The Italians (83 percent) have contributed to raising the European average (71 percent) and put sex in fourth position on the list of "pleasures". To tell the truth, they are the only ones. Setting aside the English, who, in accordance with popular belief, are last on the list, even the Spaniards (68) betray the myth of the latin "macho" and must give precedence to the Germans (72) by a wide margin. One item among the collected data merits closer study: as far as desire and pleasure are concerned, the European women, including the Italian women, score 20 percent lower than the men.

A HOT BATH. It is really true: this is the highest ambition of the Europeans (82), but above all of the Italians (92), when they come home from work. It heads the list of activities that people consider relaxing. And once they have showered to their heart's content, they want nothing more than to flop down in a chair with a magazine or in front of the television. Meanwhile, the children can wait. It must be said however, that the children of Italian parents are luckier than their European contemporaries: at least they do not have to wait until their parents have finished their relaxing "gymnastic exercises". And besides, there are also parents who prefer to relax by playing with their children (65 percent), while the English (35 percent) find this considerably less entertaining.

2048393657

Open warfare against health risks or less of the more "noxious" substances

"Dangerous or beneficial", the scientists are divided

Many scientists have tried to find the answer to the question whether widely consumed pleasure-giving substances are dangerous, or, on the contrary, beneficial. Confusion, however, reigns supreme.

Take coffee, for example: according to the "Lancet", the well-known English scientific magazine, it causes high blood pressure, myocardia, even cancer of the urinary tract; moreover, it will cause diabetes in children of mothers who used it (Toumlehto). From the accusations to the defence: coffee reduces the risk of cancer of the colon (Rosenberg); one should drink it because it prevents breast cancer (Hunter). All sorts of bad things have been written about tea: at the end of the nineteenth century it was believed that it would reduce one's intelligence; while according to Cramer, in many cases it is the cause of infertility (Cramer). The opinion about alcohol is divided as well. Though English doctors used it to cure fever, typhus and rheumatism, in more recent times an alcoholic is considered to have a higher chance of getting Aids (Ware); smokers run the same risk (Hunt). On the other hand, several studies conducted by the National Heart Institute (Usa) lead to the conclusion that a small amount of alcohol will reduce the risk of infarction.

Asked about these different results, David M. Warburton, coordinator of Arise and Director of the Psycho-Pharmacology Department of the University of Reading (England) says: "In medicine there are two different criteria for interpreting reality: if the data indicate that something pleasant is harmful, this proof is accepted and published. If, however, it appears that this pleasure giving substance has positive effects, it is considered dangerous and ridiculous."

"Our fellow creatures are a decent lot; all they care about are their homes and families, a cigarette, a drink and a little sport"

But what happened to the taste of forbidden fruit?

by GUIDO ALMANZI

"Quel dommage que ce ne soit pas un péché!" said the Renaissance lady while eating an ice cream in Stendhal's splendid paradox (What a pity it isn't a sin!). Something which is not really allowed is more fun. The main argument of the study, that deprivation can cause much larger damage than a slight addiction to, for example, harmful substances, or to habits that are basically unhealthy, is so obvious that only the most ferocious moralists, enemies of pleasure because it is pleasure, can oppose it.

2048393658

It is disturbing to see the catastrophic return of American Puritanism, which has been running rampant in so many different areas in recent years after a clear decline at the end of the Prohibition period.

It is amazing, however, to see how decent our fellow creatures are. All they care about are their homes and families, a couple of good books, playing with their children, a cigarette, a small drink, a bit of sport, a game of cards and some chocolates. Are these the pleasures of the Europeans? I am astonished. Looking at the sales figures of magazines and television ratings, I have compiled a rather different list of pleasures: leafing through magazines with pictures of nude women (of maybe nude men), listening to mindless songs; peering through the keyhole at the lives of the rich and famous to discover which well-known television star is sleeping with which soccer or tennis player; enjoying a "blow by blow" account of the amatory technique of Moana Pozzio or Amintore Fanfani; looking at horror movies or watching scenes of violent slaughter; tormenting countries outside the Community or making fun of Bonga Bonga; and so on.

And what about those pleasures that even the most audacious comedians never dare to mention? Karl Kraus talked of the exquisite satisfaction of a military conscription clerk, who gave someone a fine of two crowns for not obeying a call up! And the satisfaction of a section leader who keeps a subordinate standing in front of his writing-desk in the presence of strangers?

Nobody has ever admitted to feeling the desire (rarely satisfied) to touch a nun's behind. The English poet W.H. Auden asserted that it is a universal pleasure to read one's own writings and to smell one's own farts. And masturbation? Why is it not included among the fundamental and universally popular pleasures? Decried by theology in earlier centuries, and by medical science in the last century, this very ancient practice has finally become accepted almost without restraint, and is now almost encouraged by certain sexual liberation groups. It is a pleasure that hurts neither oneself nor other people and which is extremely useful to relieve "the strain of modern life". Portnoy, the hero of a novel by Philip Roth, led a normal life despite certain youthful excesses ("before lunch, after lunch, during lunch": I have always wondered how he managed it during lunch).

One must also keep in mind that pleasure is a very broad concept: pleasure is abstaining from smoking (how satisfying to overcome such a frequent and common temptation!), pleasure is smoking; pleasure is abstaining from drinking, pleasure is having a drink; pleasure is following a diet, pleasure is stuffing oneself; there is the pleasure of anorexia and of bulimia; the pleasure of chastity and the pleasure of indiscriminate sexual activity; the pleasure of lolling about and the pleasure of frantic activity; the pleasure of the oppressor and the pleasure of the oppressed; the pleasure of the man who is on top and of the woman who is underneath; or vice versa, as related by Giovanni Boccaccio in the story of Calandrino (and the man becomes pregnant). Was the pleasure that the Eternal Father must have felt after creating such a senseless world, where shall I put it?

2048393659

Which do you consider the most relaxing activity

	Europe	Italy
Taking a bath or a shower	82	92
Reading a book or a magazine	76	80
Watching television	67	72
Doing gymnastic exercises	54	47
Playing with the children	51	65
Drinking coffee	49	50
Eating something else	46	49
Drinking tea	40	36
Eating chocolate	36	26
Smoking	28	30
Drinking alcohol	20	8
Meditating/Yoga	14	10

Source: Market & Opinion Research International (Mori)

Which habits do you consider to be pleasures?

	Europe	Italy
Family and children	86	90
Reading a book or a magazine	83	86
Holidays	83	89
Spending time with friends	82	79
Drinking tea or coffee	78	81
Listening to the radio	76	70
Watching television	74	80
Going out for lunch/dinner	74	70
Sex	71	83
Shopping/Spending money	64	72
Going the cinema/theater	60	63
Doing sport	59	64
Eating sweets	53	52
Drinking wine, beer/ other types of alcohol	50	60
Smoking	31	31

Source: Market & Opinion Research International (Mori)

2048393660

RITAGLIO N.	132	TITOLO DELLA RUBRICA	GR	EMITTENTE	DATA	ORE
PROGRAMMA RADIOFONICO				CANALE TELEVISIVO		
<input checked="" type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3		<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3
<input type="checkbox"/> radio private				<input type="checkbox"/> svizzera <input type="checkbox"/> capodistria		
				<input type="checkbox"/> montecarlo <input type="checkbox"/> private		
				<input type="checkbox"/> straniere		

TESTO

SPEAKER - E ora parliamo un po' del gusto della vita. E' accertato che il proibizionismo non fa bene alla salute, lo sostengono gli esperti che hanno presentato a roma il rapporto redatto dall'associazione per la ricerca sul piacere dopo una indagine condotta in cinque paesi della comunità europea sotto il coordinamento del c.n.r. Servizio di emanuela medi.

MEDI - I vizi non fanno male alla salute, anzi, i piccoli piaceri quotidiani sono protagonisti del nostro benessere psico-fisico. Ma quali? E qui le sorprese. Cade il mito del latin-lover italiano, famiglia, lettura e vacanze precedono il sesso. Il bagno è l'ideale del relax, ne sono convinti il novantadue per cento degli europei intervistati. Caffè e cioccolata servono per combattere lo stress e la sigaretta non va demonizzata. Tutti d'accordo anche sul buonsenso, no agli eccessi. Insomma, gli europei si sono scoperti nè viziosi e nè peccatori.

UTENTE

2048393661



Uno studio europeo difende i «vizi»: a piccole dosi possono combattere lo stress

Riabilitati sigarette, caffè e alcol

di Paolo Granzotto

Non è vero che Bacco, tabacco e Venere riducono l'uomo in cenere. E' vero il contrario. Fanno bene alla salute «per il senso di piacere che procurano». Parola del professor David Warburton, psicofarmacologo della università di Reading, in Inghilterra.

Mister Warburton è giunto alla rivoluzionaria conclusione al termine di uno studio condotto su mille e 500 cittadini francesi, italiani, inglesi, spagnoli e tedeschi. E sostiene, prove alla mano, che è assurdo demonizzare fumo, alcol, caffè, cioccolato - quando non si ecceda, beninteso - perché, udite, udite: «Assumendoli si prova piacere e il piacere favorisce la salute. L'influenza positiva sulla felicità determina una diminuzione degli ormoni corticoidi ed un aumento della competenza immuno-

logica che contrasta con la depressione, e le conseguenti possibilità di malattie di cuore, ulcera, tumori e infezioni».

Intendiamoci: Warburton ha scoperto l'acqua calda. Da qualcosa come un

milione di anni è noto che il piacere è piacevole ma da qualcosa come duemila anni ci è stato detto che il piacere è vizio e che il vizio è peccato. Recentemente, tanto per continuare a renderci la vita difficile, i ter-

mini si sono aggiornati: il piacere fa male, ti porta alla tomba. Insomma, c'è sempre qualcuno che vuole avvelenare il gusto del piacere. Poi, per fortuna, è arrivato Warburton.

Non si scandalizzino gli animi puritani. In testa ai piaceri c'è quello della famiglia e dei marmocchi. Seguono la vacanza, la lettura e gli amici. Il primo dei piaceri «viziosi» è il caffè, seguito dal sesso. La sigaretta viene per ultima, preceduta dall'alcol e dal cioccolato. Questa la media. Solo in Italia il sesso balza prepotentemente ai primissimi posti, con una percentuale di gradimento dell'83 per cento. Servirà lo studio del professor Warburton ad ammansire gli ayatollah che si scagliano contro i piccoli vizi?

Non c'è da sperarci: essi infatti perseguono un solo piacere: negarci i piaceri. Dite voi se si può essere più perfidi.



Secondo una ricerca le proibizioni produrrebbero sull'organismo danni maggiori dei vantaggi che invece dovrebbero arrecare

Bacco, tabacco e venere fanno bene alla salute

Il piacere ha un effetto positivo mentre le privazioni procurano gastriti, tumori, problemi cardiaci

Naturalmente il discorso è valido se il rapporto con alcool, tè, caffè, vino, liquori, sesso è corretto e quindi se non si esagera ma ci si limita a procurarsi normali soddisfazioni quotidiane. Perplesità al Cnr invece per quanto riguarda gli effetti provocati dal fumo

nostro servizio

GIANCARLO CALZOLARI

IL PIACERE è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più gretto epicureismo, hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo. Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla dalla Arise,

una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio Nazionale delle Ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra gli inglesi, che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto.

Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconsigliata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la

ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata di lavoro.

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare - ha detto - quello che accadrebbe per l'economia di un paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar. Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente - ha aggiunto Warburton - migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo. Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Non bisogna dimenticare che i maggiori fattori di rischio di decesso sono considerati l'insoddisfazione di vita e dell'ambiente di lavoro, il lutto e la depressione. Al contrario la felicità intesa nel senso più ampio di benessere psichico costituisce sicuramente un freno contro l'avanzata del tempo.



15 MAR. 1994

PAGINA 9

Il presidente del Consiglio nazionale delle ricerche contesta l'enfasi sui piaceri

«Ma una sigaretta non è come un caffè»

nostro servizio

IL PROFESSOR Enrico Garaci presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche ha rivolto decise critiche alle affermazioni effettuate da Warburton. «Il piacere che si ha fumando una sigaretta non basta a giustificare il fumatore - dice - Inoltre la ricerca contiene, secondo me, un errore che deve essere evidenziato. Quando si parla del piacere di bere una tazza di caffè o di tè equiparandolo a quello che si ha fumando una sigaretta al termine di una giornata di lavoro, si commette

una operazione scorretta dal momento che tutti sappiamo benissimo che nessuno fuma una sola sigaretta al giorno. Il tabacco inoltre genera una dipendenza che è assai difficile eliminare. Ci sono invece numerose persone che si limitano a uno o due caffè quotidiani, senza eccedere mai, ricavandone la giusta gratificazione. Lo stesso si può dire del tè o della cioccolata».

«Quindi - prosegue il professor Garaci nel nostro breve colloquio - è scorretto mettere sullo stesso piano un bicchiere di birra, una tazza di tè, una tavoletta di cioccolata con una sigaretta.

Tanto più che da un punto di vista scientifico conosciamo benissimo tutti i danni che possono essere provocati dal fumo della sigaretta. Semmai da questa ricerca, letta correttamente, discende un'altra considerazione: i piaceri minuti della vita non debbono essere limitati purchè praticati con moderazione. Un bicchiere di vino al giorno è un momento di relax che possiamo concederci. Un fiasco a pasto rappresenterebbe invece un pericolo e il piacere che se ne ricaverebbe non giustificerebbe l'attentato alla salute».

G. C.

2048393664



LO PSICHIATRA

*Andreoli: i giovani d'oggi
disinteressati e impotenti*

VITTORINO Andreoli, perfetto aplomb da psichiatra quale è, non ha dubbi: le persone più felici? Gli affetti da sindrome maniacale, quelli presi dal delirio dell'«io», quelli che nelle case di cura poco si trovano. E poi gli idioti, gli oligofrenici ipocritici, nessuna capacità di rapportarsi alla realtà, sorriso fisso. Ecco, per il primario dell'Ospedale civile di Soave, la felicità poco ha in comune con la vita normale, con uno stato permanentemente lucido, situazione complessa, di ostico raggiungimento. Lo diceva il grande Eduardo: «Il deficiente è sacro» tanto la stupidità è condizione mentale ideale per essere felici. Il più fragile appare il narcisista che si logora per mettersi al centro dell'attenzione e l'isterico sempre in ansia nel tentativo di porsi col mondo reale. Meglio è il gusto del piacere, il senso del piacere spinto all'estremo, fino al delirio dell'anarchia.

Mille sfaccettature, Andreoli affronta le mille facce del piacere, primario e sostitutivo. Il piacere fisico, il piacere intellettuale. Ecco, il piacere del potere. E quando si perde? «Non tutti i tangenterpolisti, per fare un esempio a noi vicini, hanno perso il potere o

hanno avuto la percezione di questa perdita. Innanzitutto provano vergogna, frustrazione data dalla brutta figura, dall'essere stati scoperti dagli altri. Pochi hanno il senso di colpa che viene invece dall'io, che fa soffrire di più. Soffrono coloro che erano cercati e blanditi e che nessuno cerca più, blandisce più. Senso di isolamento, di solitudine». E i giovani? «Tipico di questo tempo è il piacere del possesso mentre si è perso il piacere del sesso. È finito ed i giovani tra i 13 e i 20 anni soffrono di impotenza sessuale data dal disinteresse. Per le donne europee è anche peggio, preferiscono di gran lunga lo shopping, addirittura una tazzina di caffè. Piace adesso piacere agli altri, specchiarsi nel gruppo, col gruppo picchiare il diverso senza un motivo logico, buttare i sassi da un ponte sull'autostrada, lasciarsi andare ai falsi stupri molto più frequenti di quelli veri. Ecco, l'aspetto della ritualità è fondamentale. la ritualità capace di esprimersi pure in messe nere in convgni satanici, il fascino del negativo, ma sempre col clan. In sintesi, è cambiato il desiderio ed è nostro dovere tornare a studiarlo.

M. Tamb.

115 MAR. 1994

IL SECOLO XIX

PAGINA 5



Alcolici, sigarette e caffè? Non fanno poi così male...

ROMA - Rinunciare ai piaceri della vita non fa sempre bene alla salute. A sfatare il grande pregiudizio per cui il demoniaco trio Bacco, Tabacco e Venere ci porterebbero sull'orlo della tomba è una recente inchiesta di David Warburton presentata oggi al Cnr dall'associazione Arise (Associate For Research in Substance Enjoyment). Interrogando un campione di 1.509 cittadini italiani, francesi, tedeschi, spagnoli e inglesi gli scienziati che studiano il "senso del piacere" hanno scoperto che per la maggior parte degli europei è chiaro il rapporto di costi benefici ogni volta che mangiano, bevono, fanno l'amore e fumano. Per le generazioni del 2000, diversamente dai nostri nonni, il piacere non è più sinonimo di vizio ma anzi rappresenta l'antidoto a molti stati emozionali negativi. Perché farne a meno allora? La rinuncia produce spesso stati di ansia e stress che possono provocare la riduzione delle difese immunitarie rendendo tutto l'organismo più vulnerabile. Una tazza di caffè, assicurano i ricercatori di Arise, non ha mai fatto male a nessuno. Valutando i costi-be-

nefici un uso moderato della caffeina, che stimola la produttività e la resistenza alla fatica, può aiutare a superare i momenti di stress.

Per gli europei i principali piaceri della vita quotidiana sono nel 49% dei casi la semplice tazzina di caffè e solo nel 40% la più raffinata tazza di tè.

Incredibile ma vero la cioccolata ha ottenuto gli ultimi posti con solo il 36% di preferenze tutte concentrate in Francia che, dall'inchiesta, risulta essere il paese più goloso d'Europa con un consumo davvero alto (il 69% degli intervistati sgranocchiano una tavoletta per rilassarsi o perché gli piace). In ribasso la voglia di fumo con una media del 28%, accanto al piacere dell'alcool sprofondato agli ultimi posti dei piaceri con solo un 20% di preferenze. Per quanto riguarda il sesso la sorpresa è doppia visto che viene solo al 10° posto tra le preferenze della maggior parte degli europei preceduta da famiglia, riviste, caffè, radio e televisione. Fanno eccezione gli italiani (quarto posto in graduatoria) che ad una notte d'amore non rinunciano mai.

2048393666

PAGINA 2

Contrordine dal Cnr: guai rinunciare a Bacco, tabacco e Venere...

il piacere fa piazza pulita dello stress, tiene lontane molte malattie, consente quel benessere della psiche che, come un bicchiere di vino, poi si diffonde nel corpo e ne aumenta le capacità immunitarie. Quale la soglia tra il vizio salutare e i rischi, sempre presenti, dell'eccesso? Come già sapevamo, o credevamo di sapere, tutto dipende dall'indivi-

duo. Ognuno, se è onesto con se stesso, sa quando è il caso di finirla coi cioccolatini, con le sigarette, con quant'altro gli procura piacere. Ma se proprio non riesce a scoprirlo, sappia allora che è sempre meglio smettere un attimo prima di sentirsi sazi. E' chiaro che non tutti, fra i medici, sono d'accordo con il nostro Varburton. E anche ieri, a

Roma, voci autorevoli si sono alzate contro di lui. Ma quello che interessa, per ora, a noi viventi, è che si sia invertita una spirale che stava conducendo le masse dei paesi più avanzati verso una sorta di eutanasia collettiva. In certi ristoranti della California si mangiano solo cibi dietetici, ovviamente non si fuma e non si beve, l'aria è purificata, e tutto viene servito in contenitori di plastica. Questi davvero sono gli eccessi, anzi gli stravizi, ai quali l'umanità ha il dovere di ribellarsi.

[M,N.]

2048393667

115 MAR. 1994

LA NAZIONE

PAGINA 15

UNA RICERCA INTERNAZIONALE METTE IN LUCE UN NUOVO ASPETTO

Il piacere è un buon caffè

Anche sigarette e cioccolata sono ok: star bene con se stessi ammazza lo stress

Servizio di

Giancarlo Calzolari

ROMA - Il piacere è amico della salute. Potenza le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo. Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori,

presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio Nazionale delle Ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra gli inglesi, che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto. Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spiri-

Le privazioni portano gastriti

ulcere e perfino forme tumorali

In Italia va molto la famiglia

Nel Regno Unito «Viva l'alcol»

tuali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata di lavoro.

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare - ha detto - quello che accadrebbe per l'economia di un paese

come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar. Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente - ha aggiunto Warburton - migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo. Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Non bisogna dimenticare che i maggiori fattori di rischio di decesso sono considerati l'insoddisfazione di vita e dell'ambiente di lavoro, il lutto e la depressione. Al contrario la felicità intesa nel senso più ampio di benessere psichico costituisce sicuramente un freno contro l'avanzata del tempo. Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette. «Quando questa dipendenza è forte ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio - scade il confine tra queste abitudini e la droga anche se è vero che il benessere psicologico può giovare alla salute».

2048393668

ARISE

ITALIA/CRONACHE



Secondo una ricerca, Bacco, tabacco e Venere aumenterebbero la resistenza alle malattie

Quei vizi "amici" della salute

E gli italiani sono in testa alla classifica europea per l'attività sessuale

Il presidente del Cnr, Garaci, confuta le tesi di Warburton
«Non assolvete la sigaretta»

ROMA — Il professor Enrico Garaci presidente del Consiglio nazionale delle ricerche ha rivolto decise critiche alle affermazioni effettuate da Warburton.

Fino a 28
«Il piacere che si ha fumando una sigaretta non basta a giustificare il fumatore - dice -. Inoltre la ricerca contiene, secondo me, un errore che deve essere evidenziato. Quando si parla del piacere di bere una tazza di caffè o di tè equiparandolo a quello che si ha fumando una sigaretta al termine di una giornata di lavoro, si commette una operazione scorretta dal momento che tutti sappiamo benissimo che nessuno fuma una sola sigaretta al giorno. Il tabacco inoltre genera una dipendenza che è assai difficile eliminare.

Ci sono invece numerose persone che si limitano a uno o due caffè quotidiani, senza eccedere mai, ricadendo nella giusta gratificazione. Lo stesso si può dire del tè o della cioccolata. «Quindi - prosegue il professor Garaci nel nostro breve colloquio - è scorretto mettere sullo stesso piano un bicchiere di birra, una tazza di tè, una tavoletta di cioccolata con una sigaretta. Tanto più che da un punto di vista scientifico conosciamo benissimo tutti i danni che possono essere provocati dal fumo della sigaretta. Mi rendo conto che la ricerca coinvolge diversi settori scientifici ma da ricercatore non possono fare a meno di ricordare gli effetti nefasti del fumo e la sua accertata correlazione con alcune gravi malattie.

Semmai da questa ricerca, letta correttamente, discende un'altra considerazione: i piaceri minuti della vita non debbono essere limitati purché siano praticati con moderazione. Un bicchiere di vino al giorno è un momento di relax che possiamo concederci. Un fiasco di vino rappresenta invece un vero pericolo e il piacere che se ne ricaverrebbe non giustificerebbe l'attentato alla nostra salute.

Comunque la voglia di fumo in tutta Europa sembra essere in forte ribasso. Infatti solo il ventotto per cento degli abitanti del Vecchio continente lo ritengono il principale piacere della vita quotidiana.

Solo l'alcol per gli europei raggiunge un livello più basso: il venti per cento.

G.C.

ROMA — Il piacere è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce e i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più greto epicureismo, hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari.

Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.

Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio nazionale delle ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per

quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra gli inglesi, che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto.

Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata di lavoro.

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione.

Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare - ha detto - quello che acca-

drebbere per l'economia di un Paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar.

Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente - ha aggiunto Warburton - migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo.

Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute. Non bisogna dimenticare che i maggiori fattori di rischio di decesso sono considerati l'insoddisfazione di vita e dell'ambiente di lavoro, il lutto e la depressione. Al contrario la felicità intensa nel senso più ampio di benessere psichico costituisce sicuramente un freno contro l'avanzata del tempo.

Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette.

«Quando questa dipendenza è forte - ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio - scade il confine tra queste abitudini e la droga anche se è vero che il benessere psicologico può giovare alla salute». Per lo psichiatra Vittorino Andreoli la grande questione è invece la «scomparsa del piacere sostituito dal proibito, dal potere e dal pericolo». Più estremista il filosofo Giulio Giorello il quale ha concluso «Io sostarei una tesi più forte: anche se alcol, tabacco e sesso ci facessero male, anche se fossero vizi, restano solo fatti nostri».

Giancarlo Calzolari

Le "lolite" di Faenza minacciate dai compagni

FAENZA — Sabato notte erano in discoteca, a Lugo. C'era M., che adesso ha più di quindici anni, autrice del diario a luci rosse da cui è scaturita l'inchiesta giudiziaria, c'erano le sue amiche, le «lolite» di Faenza, come da più parti sono state definite. Sono alcune di quelle ragazzine salite alla ribalta alla fine della scorsa settimana per via delle pagine del diario pubblicate dal settimanale «Visto» e nel quale si raccontava di precoci rapporti sessuali, di notti pazze in discoteca, di «viaggi» grazie all'ecstasy e di riprese in video-tape delle loro imprese amorose.

Verso mezzanotte, alla discoteca, sono arrivati i ragazzi, diciotto-vent'anni di età. Uno di loro non era andato lì per ballare, ma per protestare con quelle ragazzine con cui aveva «fatto all'amore» fino a qualche settimana fa. Insomma, una vera e propria azione intimidatoria sia pure conosciuta «perché quelle cose non

dovete dirle». Pesanti occhiate, qualche parolaccia, ma nessuna violenza. Una delle ragazze ha però pensato bene di avvertire i genitori. E' giunta la madre con il dirigente del commissariato di Faenza Anna Rosa Fortuna ed il giovane è stato portato in ufficio.

«Ci state rovinando» accusano i ragazzi - sono tre, sui 18-20 anni - attualmente indagati per violenza carnale e, in seguito, forse anche per violenza privata in relazione alle riprese dei rapporti sessuali con le telecamere nascoste. Hanno paura di essere arrestati ed hanno reagito: non avevano invece alcuna remora quando «giocavano» con quelle ragazze e una di loro aveva appena tredici anni. «Se una ragazza mi fa capire di aver voglia di fare all'amore, devo forse chiederle la carta d'identità?» si sono giustificati. Il codice penale è però categorico: chi è minore di 14 anni, non ha la libertà di fare all'amore.

15 MAR. 1994
il Resto del Carlino

PAGINA 1



BACCO, TABACCO E VENERE **Anche i vizi possono fare bene alla salute**

ROMA — Dall'Inghilterra rimbalza una notizia che farà la gioia di molti: il piacere è amico della salute. In altre parole: sigarette, alcol e sesso allungano la vita potenziando le difese immunitarie dell'organismo ed aumentando la resistenza alle malattie. Lo hanno scoperto alcuni ricercatori britannici dell'università di Reading sollevando polemiche per quel che riguarda soprattutto gli effetti del fumo. Le sensazioni piacevoli hanno un effetto positivo sulla nostra mente, mentre al contrario le privazioni possono essere all'origine di gastriti, ulcere, forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Da queste ricerche è risultato inoltre che gli italiani sono in testa alla classifica europea per l'attività sessuale precedendo tedeschi, spagnoli e tedeschi. Gli inglesi, buoni ultimi sul fronte del sesso, battono tutti invece nel consumo della birra. Ma a sorpresa si è scoperto che il sesso non è al vertice dei piaceri: davanti ci stanno la famiglia, le vacanze, la lettura.

2048393670



FA SCALPORE IL RISULTATO DI UNA INDAGINE DI RICERCATORI INGLESI

Ora i vizi allungano la vita

Sigarette, alcol e sesso in giusta dose fanno bene, le rinunce provocano gastriti

Servizio di

Giancarlo Calzolari

ROMA - Il piacere è amico della salute. Potenzia le nostre difese immunitarie e aumenta quindi la resistenza alle malattie. La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono insomma solo effetti negativi proprio sull'organismo che si pretende di proteggere. Gli asceti e i «Savonarola» sono quindi avvisati: le rinunce ed i sacrifici non fanno altro che rendere più difficile la nostra esistenza, privandola di innocenti gratificazioni. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più gretto epicureismo, hanno quindi un effetto positivo nella nostra mente, mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.

Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio nazionale delle ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i

sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo particolare settore, ma primi nel consumo di birra, gli inglesi. Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere

sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata lavoro.

Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la televisione. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici, attività che invece raggiunge il massimo della considerazione nel Regno Unito. Secondo Warburton questi piccoli piaceri quotidiani ci consentono di lavorare meglio e con maggiore attenzione. «Preferisco non pensare — ha detto — quello che accadrebbe per l'economia di un Paese come l'Italia se venisse vietata la tazzina di caffè al bar. Sicuramente la produzione ne risentirebbe. Gli effetti farmacologici di caffè, tè e tabacco sicuramente — ha aggiunto Warburton — migliorano l'attenzione e la memoria e quindi rendono il lavoro più produttivo. Il successo infine produce piacere e quindi elimina lo stress del lavoro e di conseguenza si ha un effetto benefico sulla salute». Il problema dei problemi comunque è il rapporto con alcol e sigarette. «Quando questa dipendenza è forte — ha detto lo psicobiologo Alberto Oliverio — cade il confine tra queste abitudini e la drogare anche se è vero che il benessere psicologico può giovare alla salute». Per lo psichiatra Vittorino Andreoli la grande questione è invece la «scomparsa del piacere sostituito dal proibito, dal potere e dal pericolo». Più estremista il filosofo Giulio Giorello il quale ha concluso: «Io sosterrai una tesi più forte: anche se alcol tabacco e sesso ci facessero male, anche se fossero vizi restano solo fatti nostri».

I piaceri della vita

Nazioni	I %	GB %	D %	F %	E %
Le vacanze	89	81	83	82	78
Bere tè o caffè	81	87	84	68	67
Guardare la tv	80	79	68	74	70
Il sesso	83	62	72	67	68
Shopping	72	74	61	49	65
Andare al cinema	63	54	61	63	59
Praticare sport	64	46	61	63	59
Bere alcolici	48	69	50	41	38
Fumare sigarette	31	27	32	33	33

15 MAR. 1994

PAGINA 6



IL PROFESSOR GARACI (CNR) «Ma il via libera al fumo non può essere accettato»

ROMA - Il professor Enrico Garaci presidente del Consiglio nazionale delle ricerche ha rivolto decise critiche alle affermazioni effettuate da Warburton. «Il piacere che si ha fumando una sigaretta non basta a giustificare il fumatore — dice —. Inoltre la ricerca contiene, secondo me, un errore che deve essere evidenziato. Quando si parla del piacere di bere una tazza di caffè o di tè equiparandolo a quello che si ha fumando una sigaretta al termine di una giornata di lavoro, si commette una operazione scorretta dal momento che tutti sappiamo benissimo che nessuno fuma una sola sigaretta al giorno. Il tabacco inoltre genera una dipendenza che è assai difficile eliminare. Ci sono invece numerose persone che si limitano a uno o due caffè quotidiani, senza eccedere mai, ricavandone la giusta gratificazione. Lo stesso si può dire del tè o della cioccolata». «Quindi — prosegue il professor Garaci nel nostro breve colloquio — è scor-

retto mettere sullo stesso piano un bicchiere di birra, una tazza di tè, una tavoletta di cioccolata con una sigaretta. Tanto più che da un punto di vista scientifico conosciamo benissimo tutti i danni che possono essere provocati dal fumo della sigaretta. Mi rendo conto che la ricerca coinvolge diversi settori scientifici ma da ricercatore non posso fare a meno di ricordare gli effetti nefasti del fumo e la sua accertata correlazione con alcune gravi malattie. Semmai da questa ricerca, letta correttamente, discende un'altra considerazione: i piaceri minuti della vita non debbono essere limitati purché siano praticati con moderazione. Un bicchiere di vino al giorno è un momento di relax che possiamo concederci. Un fiasco a pasto rappresenterebbe invece un vero pericolo e il piacere che se ne ricaverrebbe non giustificerebbe l'attentato alla nostra salute».

[g.c.]

il manifesto

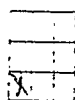
PAGINA 12



IL NEO

Fumo, alcool e caffè, a piccole dosi, potrebbero far bene. «Possono diventare antidoti contro lo stress», ha detto ieri a Roma lo psicofarmacologo inglese David Warburton.

2048393672



Neurologi, psichiatri e filosofi contro la società del divieto

«Proibire nuoce alla salute»

ELISA MANACORDA

■ Probizionisti, giù le mani. Il piacere non è sinonimo di vizio e concedersi sesso, alcool o tabacco - in quantità «moderate» beninteso - non solo non fa male, ma allunga la vita. E comunque, sono e restano «fatti nostri». A difendere la teoria della «sovranità del consumatore», che resta il principio fondamentale di una società libera, è il filosofo della scienza Giulio Giorello, assente giustificato - ma presente di fatto con un intervento scritto dai toni provocatori - alla tavola rotonda *Il senso del piacere. Il ruolo della gratificazione fra biologia e cultura promosso dall'agenzia scientifica Hypothesis in collaborazione con il Consiglio nazionale delle ricerche*.

Via libera, dunque, ai «semplici piaceri della vita». Un bicchierino di liquore, qualche sigaretta, un cioccolattino una tantum, una o due tazzine di caffè e un pò di sesso: ecco la ricetta per una sana e piacevole esistenza. Perché - dice Da-

vid Warburton, psicofarmacologo inglese e curatore di un'indagine demoscopica sui piaceri tipici della vita quotidiana - «il piacere può avere effetti molto positivi sull'organismo». L'affermazione è meno banale di quanto sembra: dal punto di vista scientifico, il piacere stimola positivamente il sistema dopaminergico, che può influenzare la risposta immunitaria, e contribuire al rafforzamento delle difese del nostro corpo contro gli attacchi esterni. La caffeina aumenta la produttività e la resistenza alla fatica. L'alco ha un effetto rilassante, la nicotina rilassa e stimola insieme. Perché privarci di questi piaceri? È la tesi di Warburton, che ha anche studiato gli effetti della birra su un gruppo di pazienti anziani: una bottiglia al giorno, sostiene lo studioso, forse non leva il medico di turno, ma di certo rende i vecchietti più arzilli, più loquaci, più svegli, riducendo anche i problemi di incontinenza. Attenzione però, av-

verte Alberto Oliverio, psicobiologo, a non semplificare troppo una realtà che è ben più complessa. Il messaggio, insomma, non è «fumare e bere alcool tiene lontani i tumori». Il benessere psicologico, per raggiungere il quale in genere non basta un cioccolattino o una sigaretta, può avere effetti sulla salute, ma non dà garanzie di vita eterna. E quindi no al terrorismo e alla colpevolizzazione. «Ognuno di noi sa bene che c'è un bilancio tra il benessere e i rischi che alcune cose piacevoli comportano - dice Oliverio - l'importante è informare le persone che esiste un punto superato il quale un'attività piacevole può diventare pericolosa».

Ma cosa dà piacere agli italiani? La famiglia, stando ai dati della ricerca di Warburton, è saldissima al primo posto. Segue, un po' sospettata, la lettura di libri o riviste, poi la vacanza, poi ancora il sesso, che supera di poco il guardare la televisione o bere caffè. E, proprio agli ultimi posti, il bere alcolici e fumare.



*E c'è chi ricorda
che non si vive
di solo lavoro:
una ricerca
«assolve» Bacco,
Tabacco e Venere*

15 MAR. 1994

Rinunciare ai piaceri della vita non fa sempre bene alla salute. A sfatare il grande pregiudizio per cui il "demoniaco trio" Bacco, Tabacco e Venere ci porterebbero sull'orlo della tomba è una recente inchiesta di David Warburton presentata ieri a Roma, al Cnr, dall'associazione Arise (Associate For Research in Substance Enjoyment). Interrogando un campione di 1.509 cittadini italiani, francesi, tedeschi, spagnoli e inglesi gli scienziati che studiano il «senso del piacere» hanno scoperto che per la maggior parte degli europei è chiaro il rapporto di costi-benefici ogni volta che mangiano, bevono, fanno l'amore e fumano. Per le generazioni del Duemila, diversamente dai nostri nonni, il piacere non è più sinonimo di vizio ma anzi rappresenta l'antidoto a molti stati emozionali negativi. Perché farne a meno allora? La rinuncia produce spesso stati di ansia e stress che possono provocare la riduzione delle difese immunitarie rendendo tutto l'organismo più vulnerabile. Una tazza di caffè, assicurano i ricercatori di Arise, non ha mai fatto male a nessuno. Valutando i costi-benefici un uso moderato della caffeina, che stimola la produttività e la resistenza alla fatica, può

aiutare a superare i momenti di stress.

Per gli europei, i principali piaceri della vita quotidiana sono nel 49% dei casi la semplice tazzina di caffè e solo nel 40% la più raffinata tazza di tè. Incredibile ma vero, la cioccolata ha ottenuto gli ultimi posti con solo il 36% di preferenze tutte concentrate in Francia che, dall'inchiesta, risulta essere il paese più goloso d'Europa, con un consumo davvero alto (il 69% degli intervistati sgranocchiano una tavoletta per rilassarsi o perché gli piace).

In ribasso la voglia di fumo con una media del 28%, accanto al piacere dell'alcool sprofondato agli ultimi posti dei piaceri con solo un 20% di preferenze. Per quanto riguarda il sesso la sorpresa è doppia visto che viene solo al 10° posto tra le preferenze della maggior parte degli europei preceduta da famiglia, riviste, caffè, radio e televisione. Fanno eccezione gli italiani (quarto posto in graduatoria) che ad una notte d'amore non rinunciano mai, riconfermando la natura passionale dei popoli mediterranei.

IL MATTINO

PAGINA



15 MAR. 1994

Sottosopra

di ASTRIX

Proverbi, quante bugie!

«**B**ACCO, tabacco e venere riducono l'uomo in cenere» recita un vecchio adagio. I proverbi, si sa, sono la saggezza dei popoli, ma questa volta sembra che i nostri saggi abbiamo sbagliato di grosso.

A smentire il proverbio è una recente inchiesta di David Warburton che giunge a conclusioni diametralmente opposte. Un campione di 1509 cittadini italiani, francesi, tedeschi, spagnoli ed inglesi hanno risposto alle domande dei ricercatori i quali hanno scoperto che per la maggior parte degli europei è chiaro il rapporto di costi-benefici ogni volta che bevono,

fanno l'amore e fumano. Il piacere, in sostanza, non rappresenta più, per le generazioni moderne, il sinonimo del vizio, anzi è l'antidoto per molti stati di ansietà.

Uno-due caffè al giorno, secondo i ricercatori, danno calma e contentezza con miglioramento delle prestazioni dell'individuo, col tabacco si capisce di più ed il consumo anche di un solo cioccolatino aumenta la felicità. Guai farne a meno. La rinuncia a questi piaceri può produrre stress tale da provocare la riduzione delle difese immunitarie, rendendo tutto l'organismo più vulnerabile.

Ma la ricerca ha dato

anche altri dati abbastanza sconvolgenti: per gli europei i principali piaceri della vita quotidiana sono nel 49 per cento dei casi la tazzina di caffè e nel 40 per cento la tazza di the. I cioccolatini occupano gli ultimi posti (sono preferite dai francesi, i più golosi del Vecchio continente). Per quanto riguarda il sesso la sorpresa è doppia visto che si trova solo al decimo posto tra le preferenze di gran parte degli europei. L'unica eccezione per gli italiani che, da vecchi latin lover, nella classifica dei piaceri della vita mettono il sesso al quarto posto, dopo la famiglia, le vacanze e le letture.

2048393675



LA CLASSIFICA DEI PIACERI IN EUROPA: RETROCEDE IL MITO DEL LATIN LOVER, L'ITALIANO PREFERISCE FAMIGLIA E VACANZE; PER GLI INGLESI IL MASSIMO È UN TE

Sorpresa, caffè e tivù vengono prima del sesso

SILVIA GRILLI

MILANO. Il piacere fa bene alla salute, il proibizionismo no, quello modella tristi individui. Come dimostra il sorriso spalancato sulla copertina di un libro fresco di stampa: Chi è felice non si ammala (autrice Daniela Daniele, editore Mondadori). Come tira le somme la ricerca Naughty but Nice (birichino ma piacevole) dopo aver passato al setaccio i gusti di 1.509 cittadini d'Italia, Francia, Germania, Spagna e Gran Bretagna. Però questa classifica dell'edonismo, stilata dalla società di ricerca Mori e presentata ieri mattina al Cnr di Roma, è una brutta botta. Perché signori miei, il Piacere con la p maiuscola, quello sessuale, sta lì, quasi freddino, intrappolato tra altri che lo marciano stretto e poi gli passano sopra. Sarà colpa dell'Aids, ma non crediate che gli italiani facciano eccezione alla regola. Anche per noi, cosiddetti passionali della comunità europea, famiglia, vacanze, e (incredibile) libri e giornali vengono prima del corpo a corpo da brivido. Grigia impressione, vedere che il sesso distanzia il caffè di soli due punti percentuali, la tivù di appena tre. Però un dato conforta: benché pigramente posizionati, agli italiani il piacere amoroso (83 per cento del gradimento) s'addice di più che ai tedeschi secondi (79%). Di più che agli spagnoli, clamorosamente terzi (74 per cento), nonostante il sangue cosiddetto focoso. Così, se cerchiamo consolazione, pensiamo ai sudditi di Sua Maestà la Regina, gelidamente ultimi nella iit parade dell'erotico hobby.

«Quali abitudini ritiene siano i piaceri tipici della vita quotidiana?», hanno ripetuto al telefono 1.500 e passa volte, in cinque lingue diverse, suadenti signorine sondaggio. Così si scopre che famiglia e bambini sono per francesi, italiani e spagnoli il mas-

simo della vita, le vacanze le numero due dello sballo per i nostri italiani tutti Maldive e Santo Domingo. Per i tedeschi oberati dalla tradizione filosofica più lunga d'Europa, c'è la condanna antropologica della lettura: libri e riviste fanno l'ebbrezza del vivere a Bonn. Ma gli inglesi, ahinoi gli inglesi, beati loro che non capiscono, privano il brivido eccelso nel bere il solito te delle quattro con cetrioli a corredo. Roba da non credere mai.

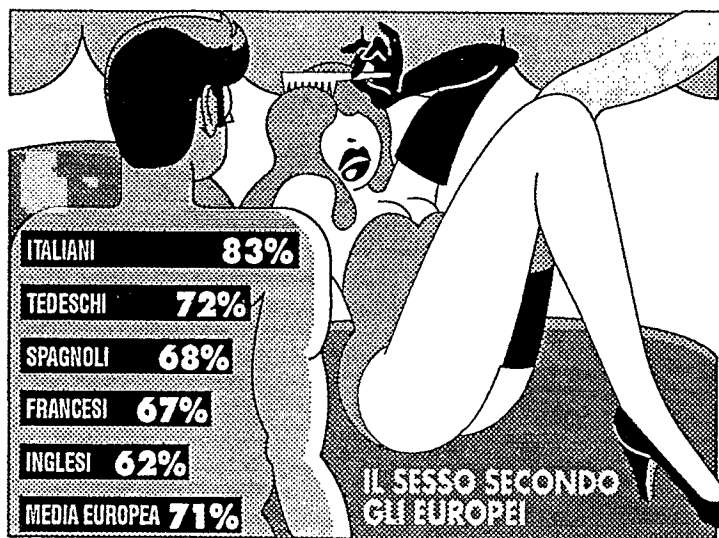
«Con quali attività si rilassa dopo una giornata stressante?», hanno cinguettato le signorine sondaggio della Mori che non è il 144. E gli italiani, che d'abitudine s'arrampicano sugli scaffali a comprare bollicine floreali a buon mercato, hanno osannato bagno e doccia caldi. La notizia è che anche i francesi, noti per non lavarsi mai, noti per consumare meno saponette di tutti, hanno dato identica risposta. Se relax è una doccia bollente, relax, per noi "maccaroni"

d'Europa, sono anche caffè e cioccolatti, sono le bionde che nuociono gravemente alla salute, provocano tumori e fanno malissimo ai figli, come a ogni tiro galeotto ricorda il terrorismo da tabaccheria. Meno terrorizzati i tedeschi, che al piacere della sigaretta preferiscono vino, birra e altri alcolici. Rilassa, serve a socializzare, rispondono i kartoffeln e, a forza di socializzare, buttano dentro.

Gli esperti, riuniti attorno alla tavola rotonda del Cnr, assolvono tutti in blocco. Assolvono nel mucchio chi al sesso preferisce ubriacarsi di televisione, chi sballa facendo la spesa (il record agli inglesi che così sublimano) e chi invece mangiando dolci. Perché, dicono le statistiche, il piacere non è uguale a vizio, concedersi sesso, alcol o tabacco può anche allungare la vita. Il rammarico, voltandoci indietro, però resta. C'era una volta, tramanda la storia, un certo amante latino...

15 MAR. 1994

PAGINA 14



Nella foto a sinistra
Angela Cavagna
l'infermiera di «Striscia la notizia»

le esperienze più piacevoli dell'81 per cento del campione, seguito dal guardare la televisione (80). Gli italiani risultano meno golosi: il 42 per cento mangia cioccolato, contro il 50 della media europea. Parità su due vizi: l'alcol (50) e il fumo (31).

Gli esperti che hanno illustrato la ricerca ieri a Roma al Cnr hanno dato anche un'interpretazione dei dati. In sintesi: i vizi aiutano a vivere meglio, basta non esagerare. Vino, caffè, cioccolato non solo gratificano la vita, ma probabilmente la allungano. «La felicità è elemento di predizione negativo nei confronti della mortalità - ha spiegato il professor David D. Warburton, coordinatore di Arise -. Il piacere favorisce la salute aumentando la competenza immunitaria e quindi la resistenza alle malattie».

Secondo Warburton esiste una spiegazione scientifica: «L'influenza positiva dei piaceri su vigore, speranza e felicità determina una diminuzione degli ormoni corticoidi. Aumentano invece le difese dell'organismo in contrasto con la depressione, che agisce con un aumento della produzione degli ormoni da stress con conseguente possibilità di malattie di cuore, ulcera, tumori ed infezioni». Ma non tutti gli scienziati sono d'accordo, in particolare Ennio Garaci, presidente del Cnr: «Non mi sento di vedere nell'alcol e nel fumo elementi di piacere».

[s. man.]

Italiani, tutto sesso e famiglia

L'eros al primo posto europeo nella graduatoria del piacere

ROMA. I grandi piaceri della vita per gli italiani? Il sesso e la famiglia. Si appanna forse un poco il mito del «latin lover», ma nel resto d'Europa il tè e il caffè sono di gran lunga più importanti dell'attività erotica. Lo afferma la ricerca «Il senso del piacere» realizzata dalla società di marketing Mori per conto di Arise (Associates for research in the science of enjoyment) su 1500 cittadini in Italia, Francia, Germania, Spagna e Regno Unito.

Gli italiani che danno una grande importanza al sesso sono l'83 per cento. L'Europa è staccata: si va dal 72 % dei tedeschi al 62 degli inglesi (la media è 71). Ma il piacere nazionale più importante rimane la famiglia, indicata dal 90 per cento degli intervistati, seguita a breve distanza da vacanze (89), lettura di libri e riviste (86) e appunto dal sesso (83).

Poi ci sono i piaceri primari. Bere una tazza di tè o caffè è tra

2048393677

15 MAR. 1994

Il Messaggero

PAGINA

20



Giovani/Una sorprendente ricerca presentata al Cnr: è sempre più diffuso il disinteresse per l'eros

Macché ragazze, meglio una corsa in moto

di FRANCESCO FANTASIA

IL PROIBIZIONISMO non fa bene alla salute. Perché confonde lo sfizio con il vizio, il diletto con il difetto. Mentre qualche innocente «peccatuccio» aiuta a superare i momenti di stress e a migliorare i contatti sociali. Via liberà, dunque, alla caffeina, alla nicotina, all'alcol, purché assunti in dosi moderate. A riabilitare la vituperata triade di Bacco, tabacco e Venere, è una ricerca condotta in mezza Europa dallo scienziato inglese David Warburton per conto dell'associazione Arise. Lo studio, presentato ieri nella sede romana del Cnr, dimostra che i piccoli piaceri della vita costituiscono l'antidoto migliore a molti stati negativi del corpo e della mente. Rinunce e privazioni rischiano invece di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, innescando reazioni psicosomatiche che possono degenerare in ulcere, gastriti, coliti, o perfino in gravi disturbi cardiovascolari e forme tumorali.

Ma l'indagine promossa da Arise riserva qualche altra sorpresa. Sfogliando le tabelle sui piaceri quotidiani degli europei, si scopre che il mito del sesso è ormai al tramonto, relegato in classifica al decimo posto, dopo la famiglia, la lettura, le vacanze e, ovviamente, la televisione. «E' la conferma che il piacere sessuale, uno di quei piaceri che Freud definiva primari, interessa sempre meno, «spiega lo psi-

chiatra Vittorino Andreoli. «Soprattutto tra i giovani si avvertono oggi nuovi bisogni».

L'auto, la moto, il telefonino: i giovani degli anni Novanta hanno fame di oggetti, «questa è una generazione antropofaga», dice Andreoli. Ma è in particolare nell'ambito sessuale che affiora la nuova tendenza giovanile. «Oggi il 25-30 per cento dei ragazzi tra i 13 e i 21 anni è sessualmente impotente. Una impotenza che si manifesta però non come incapacità dell'uso dell'organo, ma come disinteresse verso il piacere erotico». La sessualità viene surrogata dal piacere di far parte e di essere accettati da un gruppo. «Se un tempo i giovani si domandavano come migliorare la prestazio-

ne sessuale, che nell'uomo significava l'erezione, oggi si chiedono cosa possono fare per piacere di più al proprio gruppo di amici».

Crolla il sesso ma non la ritualità legata al sesso. «Sui giornali si parla spesso degli stupri. Ma la novità oggi sono i falsi stupri, una moda entrata in voga nei campus americani e arrivata anche in Italia. I ragazzi entrano nella stanza di una ragazza, le saltano addosso, la spogliano, ma poi rimangono vestiti. Si simula uno stupro: ciò che una volta era un atto sessuale diretto, oggi diventa solo un rito. E' come accendere una sigaretta o bere un caffè: il piacere è nel ritrovarsi insieme e consumare ritualmente un gesto».

I comportamenti dei giovani, continua Andreoli, rispondono a tre desideri diffusi nella nostra società. «Il primo desiderio è quello di individuare ed eliminare un nemico. Non importa sapere se sia nero o asiatico. E nemmeno sapere perché lo si è scelto come nemico. Importa soltanto avere un obiettivo che serva a rafforzare il gruppo». Anche il desiderio per il proibito e il gusto per il rischio stimolano il piacere. «Molti giovani», conclude Andreoli, «sono attratti dal pericolo, dell'illecito, dalla sfida con la morte. Bisogna perciò stare attenti: proibire può servire a tenere a freno qualche ragazzo ma potrebbe spingerne molti altri a gareggiare con il destino».

2048393678

15 MAR. 1994



VIZI & VIRTU' / Una indagine ci svela quali sono i piccoli e grandi piaceri quotidiani

Il tramonto del «latin lover»

Per gli italiani famiglia, vacanze e letture più importanti del sesso

Il vecchio «compagno di sbronze» Charles Bukowski non avrebbe avuto dubbi. Per lui c'erano soltanto poche cose nella vita di un uomo che potevano considerarsi veri piaceri: una buona bottiglia (whisky, vino o birra non importava), una bella donna (possibilmente con gambe lunghissime) e un pomeriggio alle corse dei cavalli. Dei cavalli, poi, era così innamorato, che in uno dei suoi libri più fortunati («Donne») riuscì a scrivere: un giorno, quando sarà, «vorrei essere sepolto vicino all'ippodromo... per sentire la volata sulla dirittura d'arrivo». Era un tipo strano il vecchio «Hank», tedesco trapiantato in America, ma i suoi eccessi nascevano da una grande convinzione: «Il proibizionismo non fa bene alla salute, babe!».

Ci si interroga spesso sugli effetti negativi di alcol e fumo, sui limiti che bisognerebbe imporsi nei consumi in genere. E si passa da periodi di grande permissivismo ad altri in cui il «piacere» viene demonizzato. Ieri a Roma, nella sede del Cnr si è discusso animatamente proprio sul tema: «Il senso del piacere» (tavola rotonda promossa da «Hypothesis»). E qualche sorpresa hanno riservato i dati di una ricerca condotta in cinque Paesi: Italia, Francia, Germania, Spagna, Gran Bretagna. Un duro colpo è stato inferto alla «tradizione» italiana, se è vero che il mito del *latin lover* si avvia verso il tramonto.

Eh sì, perché i risultati dell'indagine parlano chiaro. Nella classifica dei piaceri quotidiani gli abitanti dello Stivale

*In Gran Bretagna trionfa come previsto il rito del tè
Mentre in Germania diletto è sinonimo di libri e riviste
Erotismo nelle retrovie in tutti i Paesi, male anche la tv*

I piaceri della vita quotidiana

Dati in %	ITALIA	Regno Unito	Germania	Francia	Spagna
La famiglia/bambini	90 ^{1°}	78	81	93 ^{1°}	87 ^{1°}
Leggere libri/riviste	86 ^{3°}	83 ^{2°}	85 ^{1°}	81	78 ^{3°}
Le vacanze	89 ^{2°}	81 ^{3°}	83 ^{4°}	82 ^{3°}	78 ^{2°}
Intrattenersi con gli amici	79	78	84 ^{2°}	90 ^{2°}	75
Bere tè o caffè	81	87 ^{1°}	84 ^{3°}	68	67
Bere tè o caffè con gli amici	76	74	80	82 ^{4°}	70
Ascoltare la radio	70	76	79	77	77 ^{4°}
Guardare la televisione	80	79 ^{4°}	68	74	70
Uscire a pranzo/cena	70	76	81	74	64
Il sesso	83 ^{4°}	62	72	67	68

Fonte: Indagine demoscopica realizzata da «Mori» per mezzo d'interviste telefoniche su un campione di 1509 cittadini dei cinque paesi.

SEI

mettono al primo posto «la famiglia e i bambini» (90 per cento); al secondo, «le vacanze»; al terzo, «leggere libri e riviste». Soltanto al quarto posto il sesso. Cambiano i costumi, le abitudini. Gli uomini (e le donne) si scoprono più prudenti. C'è anche chi ha deciso

2048393679

di affidarsi soltanto ai ponti radio e trova insoliti piaceri nelle comunicazioni via telefono. Qualcuno sta già annunciando che presto arriveremo al sesso della terza generazione, quello della realtà virtuale. E proveremo piaceri sconosciuti, impensabili fino a ieri. Da

solli, senza partner. Staremo a vedere. Intanto se c'è chi ironizza su questo quarto posto italiano, la situazione diventa addirittura imbarazzante negli altri Paesi. Il sesso scivola all'ottavo posto tra i piaceri della vita quotidiana in Spagna; al nono in Germania e addirittu-

ra al decimo in Francia e Gran Bretagna.

Torniamo alla famiglia. Con i bambini, occupa il primo posto tra i piaceri quotidiani anche negli altri due Paesi di cultura latina: Francia (93%) e Spagna (87%). Mentre in Inghilterra — e non potevano esserci dubbi — la cosa più dilettevole da fare per l'87% dei britannici è «*to drink a cup of tea*», «bere una tazza di tè». L'85% dei tedeschi invece è felice con un «libro o una rivista» in mano. Curioso il rapporto di questa fetta d'Europa con la tv. Soltanto gli inglesi considerano il «guardare la tv» tra le cose più piacevoli (quarto posto); mentre gli italiani non vanno oltre

un sesto posto, che diventa settimo per Francia e Spagna, e addirittura decimo per i tedeschi.

Capitolo stress. «Contro il logorio della vita moderna» gli italiani si difendono con «un bagno o una doccia caldi». Ben il 92% cento la considera l'attività più rilassante. Sono d'accordo francesi, spagnoli e inglesi. Non i tedeschi che coerenti e metodici per rilassarsi si affidano ancora ai libri e alle riviste. La lettura, comunque, è al secondo posto tra i rimedi anti-stress, anche per Francia, Italia e Spagna. Dato che conferma l'affinità di comportamento nei tre Paesi mediterranei.

Un ultimo dato, che, forse più di ogni altro, fotografa il carattere di una gran parte di italiani e che non ha riscontri negli altri Paesi in questione. Più del 65 per cento considera una delle attività più belle e rilassanti «giocare con bambini».

Antonio Troiano

Vino sigarette e attività sessuali farebbero bene alla salute, secondo ricercatori inglesi

FUMO 28 Bacco, tabacco e Venere risorti dalla cenere

ROMA — La proibizione delle sigarette, di un buon bicchiere di vino o di una tazza di caffè, la limitazione dei rapporti sessuali, producono solo effetti negativi sull'organismo. Le sensazioni piacevoli invece, senza per questo scadere nel più gretto epicureismo, hanno un effetto positivo nella nostra mente mentre, al contrario, le privazioni possono essere la causa di gastriti, ulcere e persino forme tumorali e disturbi cardiovascolari. Naturalmente parliamo di un rapporto ragionevole con l'alcol, il tè, il caffè e anche con il sesso senza scadere in forme patologiche di iperconsumismo.

Questi dati sono stati forniti da una ricerca condotta dalla Arise, una associazione internazionale di ricercatori, presentata da David M. Warburton dell'Università di Reading in Inghilterra, al Consiglio Nazionale delle Ricerche dove però è subito divampata una polemica a proposito degli effetti negativi delle sigarette.

Da queste ricerche risulta che gli italiani sono sicuramente in testa alla classifica europea per quello che riguarda l'attività sessuale precedendo largamente i sorprendenti tedeschi seguiti dagli spagnoli e dai francesi. Ultimi, in questo «segmento», ma primi nel consumo di birra gli inglesi.

che confermano la tradizionale scarsa attenzione nei confronti della attività che si svolge in camera da letto.

Ma il sesso, anche se tenuto in grande considerazione dai nostri connazionali, non è il primo dei piaceri quotidiani, essendo largamente sopravanzato da altri impegni, decisamente più spirituali. Viene così ad essere sconfessata decisamente la definizione degli italiani come dediti esclusivamente a problemi materiali. La famiglia, la lettura e le vacanze precedono, infatti, la ginnastica tra le lenzuola nella classifica delle cose piacevoli di tutti i giorni. Un bel bagno caldo è poi ritenuto l'ideale dagli italiani, per rilassarsi dopo una dura giornata di lavoro. Anche giocare con i bambini è una attività che ci entusiasma molto di più dei nostri amici europei al pari di guardare la tv. Non sembra, invece, che eserciti molta attrazione sull'italiano medio bere alcolici.

APAG 24

CARRETTA
DEL SOL
15/3/94

L'ECO DELLA STAMPA

AGENZIA DI RITAGLI E INFORMAZIONI
DA GIORNALI E RIVISTE

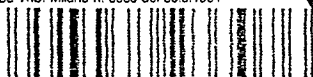
Direttore Ignazio Frugiuete

ECOSTAMPA
MEDIA MONITOR srl

VIA G. COM'PAGNONI 26 - 20129 MILANO
TEL. (02) 76.110.307 r.a.
FAX (02) 76.110.346 - 76.111.051

Cas. Post. 12094 - 20120 MILANO
C.C. Post. 18150201

L'ECO DELLA STAMPA
Reg. Stamca Trib. Milano n. 6660 del 30.9.1964



quotid.

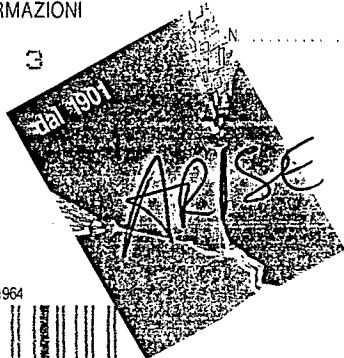
03 7233 21T 100F BS 75G0BBB5

IL CENTRO
C/O AMMINISTRAZIONE SECI
CORSO VITT. EMANUELE 372
65100 PESCARA PE
Data: 15 Marzo 1994

*Ricerca rilancia
anche l'alcol*
Fumo²⁸
e sesso
**per vivere
meglio**

ROMA — Sfizio e non vizio. Una ricerca scientifica riabilita alcol, fumo e sesso: fanno bene alla salute.

(A pagina 8)



Il Centro
Martedì 15 marzo 1994

8

La graduatoria europea dei piaceri Sì a fumo e alcol in piccole dosi Sesso? Meglio la tv

Troppe rinunce creano problemi all'organismo

ROMA — Il proibizionismo non fa bene alla salute. Perché confonde lo sfizio con il vizio, il diletto con il difetto. Mentre qualche innocente «peccatuccio» aiuta a superare i momenti di stress e a migliorare i contatti sociali. Via libera, dunque, alla caffeina, alla nicotina, all'alcol, purché assunti in dosi moderate. A riabilitare la vituperata triade di Bacco, tabacco e Venere, è una ricerca condotta in mezza Europa dallo scienziato inglese David Warburton per conto dell'associazione Arise. Lo studio, presentato ieri nella sede romana del Consiglio nazionale ricerche, dimostra che i piccoli piaceri della vita costituiscono l'antidoto migliore a molti stati negativi del corpo e della mente. Rinunce e privazioni rischiano invece di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, innescando reazioni psicosomatiche che possono degenerare in ulcere, gastriti, coliti, o perfino in gravi disturbi cardiovascolari e forme tumorali. Secondo gli scienziati che hanno studiato «il senso del piacere», troppo spesso il sesso è oggi considerato «a rischio» e troppo spesso il consumo di

sostanze come té, caffè, cioccolata, tabacco e alcol viene messo all'indice. Senza considerare che si tratta di componenti essenziali per il benessere del nostro organismo. L'indagine dell'associazione Arise stila anche una classifica dei piaceri quotidiani degli europei. Il «vizio» che accomuna gran parte degli abitanti del vecchio continente è il caffè (consumato dal 49 per cento degli europei, ma dal 63 per cento degli italiani), il té (40 per cento) e la cioccolata (36 per cento). Ma vi è anche un 28 per cento di europei che preferisce il fumo e un 20 per cento che beve alcolici. La Francia è il paese in cui si fa più uso di cioccolato (il 69 per cento degli intervistati sgranocchia una tavoletta per rilassarsi o perché gli piace), mentre in Spagna si ricorre a questo piccolo piacere soltanto nel 40 per cento dei casi. Il 76% degli inglesi consuma té più volte al giorno. E il sesso? Nella classifica dei piaceri quotidiani, il sesso si piazza soltanto al decimo posto, ed è battuto dalla famiglia, dalla lettura, dalle vacanze e dalla televisione. Anche se: gli italiani sembrano più vivaci degli altri europartner.

2048393682

L'ECO DELLA STAMPA

AGENZIA DI RITAGLI E INFORMAZIONI
DA GIORNALI E RIVISTE

Direttore Ignazio Fruguele

ECOSTAMPA
MEDIA MONITOR srl

A. G. COMPAGNON 28 - 20125 MILANO
TEL. (02) 76.110.307 r.a.
FAX (02) 76.110.346 - 76.111.051
Cas. Post. 12094 - 20120 MILANO
C.C. Post. 18150201

L'ECO DELLA STAMPA
Reg. Stampa Trib. Milano n. 6265 del 30.9.1964



quotid.

03 5995 17T 32F 0S 31QUAT92

L' ADIGE
VIA MISSIONI AFRICANE 17
38100 TRENTO TN
n. 73 15-MAR-94

In modica quantità
**Sigaretta
e cicchetto
fanno bene**

ROMA - In piccole dosi fumo, alcool e caffè possono avere un effetto positivo sulla salute per il senso di piacere che procurano. «E' un errore demonizzarli perché, se assunti con moderazione, possono diventare antidoti contro lo stress». Lo ha detto a Roma lo psicofarmacologo inglese David Varburton, dell'università di Reading, presentando i risultati di uno studio condotto dall'associazione per la ricerca sul piacere (Arise) in Italia, Francia, Germania, Spagna e Gran Bretagna. Dalla ricerca risulta tuttavia che il fumo è l'ultimo tra i piaceri degli europei (31%), preceduto da alcool e cioccolato (50%), mentre famiglie e bambini sono in testa (86%), seguiti da lettura e vacanza (83%), amici (82%) e caffè (78%). Il sesso è decimo (71%) preceduto da radio (76%) e tv (74%). Critico verso la difesa del fumo è stato il presidente del Cnr, Enrico Garaci, per il quale «il piacere di una sigaretta non basta a giustificarla». Anche per lo psicobiologo Alberto Oliverio «quando la dipendenza da fumo e alcool è forte scade il confine fra queste abitudini e la droga».

2048393683

L'ECO DELLA STAMPA

AGENZIA DI RITAGLI E INFORMAZIONI
DA GIORNALI E RIVISTE

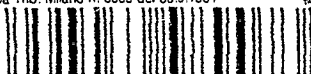
Direttore Ignazio Frugiuele

ECOSTAMPA
MEDIA MONITOR srl

VIA G. COMPAGNONI 28 - 20129 MILANO
TEL. (02) 76.110.307 r.a.
FAX (02) 76.110.346 - 76.111.051

Cas. Post. 12094 - 20120 MILANO
C.C. Post. 18150201

L'ECO DELLA STAMPA
Reg. Stampa Trib. Milano n. 6660 del 30.9.1964



quotid.

03 6989 21T 72F OS 53CORT70

LA NUOVA - NUOVA SARDE-
GNA

VIA PORCELLANA 9
07100 SASSARI SS
n. 73 15-MAR-94

ARISE

L'ATTENZIONE

Evviva David Warburton

FINALMENTE. Dopo anni di massiccio proibizionismo, avventurose aspirate di sigaretta nel chiuso dei bagni (vergognandoci anche un po'...); dopo la «via crucis» quotidiana del collega che ha appena smesso di fumare e sibila con disapprovazione: «Vuoi morire giovane?»; alla prima, irrinunciabile, sigaretta dopo il caffè; finalmente - sottolineo - ecco la rivincita. A riabilitare fumatori, caffeinomani e persino il «cicchetto» quotidiano, ci hanno pensato gli inglesi: cugini furbi di quegli americani scemi che da anni ci vorrebbero insegnare come vivere sani e felici, mentre muoiono a plotoni durante il jogging e si suicidano in massa perché non trovano una buona ragione per superare la giornata. Da questa terra di integralismo salutistico era partita - anni fa - una micidiale campagna contro il fumo e i piccoli piaceri della vita, in genere. Un'ondata di terrorismo che rischiava di farci vivere cent'anni e forse più. Figurarsi. Cento anni di palestra, body building e plastica facciale. E la notte a letto presto. Grazie, no. Viva gli inglesi. Che dopo i Beatles e i Rolling Stones ci hanno dato David Warburton che ci ricorda che fumare (poco), bere (poco) e prendere 'na tazzulella 'e caffè forse accorcia la vita, ma certo la rende degna di essere vissuta. E anche il sesso, poi...

Piergianni Arlotti

2048393684

Source: <https://www.industrydocuments.ucsf.edu/docs/kyfl0000>

L'ECO DELLA STAMPA

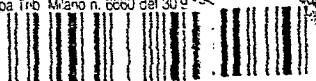
AGENZIA DI RITAGLI E INFORMAZIONI
DA GIORNALI E RIVISTE

Direttore Ignazio Fruguele

ECOSTAMPA
MEDIA MONITOR s.r.l.

VIA G. COMPAGNON 28 - 20129 MILANO
TEL. (02) 76.110.337 r.a.
FAX (02) 76.110.346 - 76.111.051
Cas. Post. 12091 - 20120 MILANO
C.C. Post. 18150201

L'ECO DELLA STAMPA
Reg. Stampa Trib. Milano n. 6660 del 30.9.82



quotid.

03 6995 21T 69F 3S 42CIMI35

QUOTIDIANO
V. LE DEGLI STUDENTI
(PALAZZO CASTO)
73100 LECCE LE
Data: 15 Maggio 1994

Secondo uno studio anche l'alcool in piccole dosi non fa male

Caffè e fumo contro lo stress

ROMA - In piccole dosi fumo, alcool e caffè possono avere un effetto positivo sulla salute per il senso di piacere che procurano. «E' un errore demonizzarli perché, se assunti con moderazione, possono diventare antidoti contro lo stress». Lo ha detto a Roma lo psicofarmacologo inglese David Warburton, dell'Università di Reading, nel convegno organizzato al Cnr da Ipotesis.

Warburton ha presentato il risultati di uno studio condotto dall'Associazione per la ricerca sul piacere (Arise) in Italia, Francia, Germania, Spagna e Gran Bretagna. Dalla ricerca risulta tuttavia che il fumo è l'ultimo tra i piaceri degli

europei (31%), preceduto da alcool e cioccolato (50%), mentre famiglie e bambini sono in testa (86%), seguiti da lettura e vacanza (83%), amici (82%) e caffè (78%). Il sesso è decimo (71%) preceduto da radio (76%) e tv (74%). Critico verso la difesa del fumo è stato il presidente del Cnr, Enrico Garaci, per il quale «il piacere di una sigaretta non basta a giustificarla». Anche per lo psicobiologo Alberto Oliverio «quando la dipendenza da fumo e alcool è forte scade il confine fra queste abitudini e la droga». Per lo psichiatra Vittorino Andreoli il vero problema è «la scomparsa del piacere».

2048393686



quotid.

03 6994 21T 76F 05 52ZAGA13

GIORNALE DI SICILIA
VIA LINCOLN 21
90133 PALERMO PA
n. 73 15-MAR-94

Rinunciare ai piaceri della vita spesso fa male alla salute

ROMA. Rinunciare ai piaceri della vita non fa sempre bene alla salute. A sfatare il grande pregiudizio per cui il demoniaco trio Bacco, Tabacco e Venere ci porterebbero sull'orlo della tomba è una recente inchiesta di David Warburton presentata ieri al Cnr dall'associazione Arise (Associate For Research in Substance Enjoyment). Interrogando un campione di 1.509 cittadini italiani, francesi, tedeschi, spagnoli e inglesi gli scienziati che studiano il «senso del piacere» hanno scoperto che per la maggior parte degli europei è chiaro il rapporto di costi-benefici ogni volta che mangiano, bevono, fanno l'amore e fumano. Per le generazioni del 2000, diversamente dai nostri nonni, il piacere non è più sinonimo di vizio ma anzi rappresenta l'antidoto a molti stati emozionali negativi.

Perché farne a meno allora? La rinuncia produce spesso stati di ansia e stress che possono provocare la riduzione delle difese immunitarie rendendo tutto l'organismo più vulnerabile. Una tazza di caffè, assicurano i ricercatori di Arise, non ha mai fatto male a nessuno. Valutando i costi-benefici un uso moderato della caffeina, che stimola la produttività e la resistenza alla fatica, può aiutare a superare i momenti di stress.

Per gli europei i principali piaceri della vita quotidiana sono nel 49% dei casi la semplice tazzina di caffè e solo nel 40% la più raffinata tazza di tè. Incredibile ma vero la cioccolata ha ottenuto gli ultimi posti con solo il 36% di preferenze tutte concentrate in Francia che, dall'inchiesta, risulta essere il paese più goloso d'Europa con un consumo davvero alto (il 69% degli intervistati sgranchiano una tavoletta per rilassarsi o perché gli piace). In ribasso la voglia di fumo con una media del 28%, accanto al piacere dell'alcool sprofondato agli ultimi posti dei piaceri con solo un 20% di preferenze. Per quanto riguarda il sesso la sorpresa è doppia visto che viene solo al 10° posto tra le preferenze della maggior parte degli europei preceduta da famiglia, riviste, caffè, radio e televisione. Fanno eccezione gli italiani (quarto posto in graduatoria) che ad una notte d'amore non rinunciano mai, riconfermando la natura passionale dei popoli mediterranei.

2048393687

RADIO



SEDE OPERATIVA: 3, VIA BASCHENIS 20157 MILANO
TEL 02/3574562 - FAX 02/3561651

RITAGLIO N. <u>136</u>	TITOLO DELLA RUBRICA <u>ISTRUZIONI PER L'USO</u>	EMITTENTE	DATA <u>15.3.94</u>	ORE <u>6.22</u>
PROGRAMMA RADIOFONICO		CANALE TELEVISIVO		
<input checked="" type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3
<input type="checkbox"/> radio private		<input type="checkbox"/> svizzera		
		<input type="checkbox"/> montecarlo		
		<input type="checkbox"/> capodistria		
		<input type="checkbox"/> private		
		<input type="checkbox"/> stranieri		

TESTO

SPEAKER - E poi da "Il messaggero": "Al lavoro senza sigarette, stanze per il FUMO nei comuni, fumatori e non fumatori in lotta nei comuni italiani". Da un lato ordinanze che vietano ai dipendenti di fumare negli uffici, dall'altro ricorsi ai tar di chi non sà rinunciare alla sigaretta. E in questo articolo de "Il messaggero" ci sono tutte le varie situazioni a torino, a bologna, in sicilia, dove sembra che appunto ci sia la maggiore attenzione nei confronti del divieto al FUMO, quindi...mi sembra che siano addirittura quaranta i comuni con i cartelli "Vietato fumare". E poi addirittura le basi nato in italia e non solo in italia ma in tutto il mondo hanno deciso di introdurre il divieto negli uffici, nei corridoi e locali di tutte le basi nato negli u.s.a. e nel mondo, appunto, del FUMO. E qui faccio una piccola censura, ma ve lo premetto, sono...cerco di essere un po' onesta con voi, è vero, ho fatto una censura perchè su "Il giornale" in prima pagina troverete che FUMO, alcool e...non mi ricordo più quale altra...no, no, non era...non è quello che mi fanno segnale dalla regia, no. Comunque FUMO e alcool sembra che in piccolissime dosi non facciano male alla salute. Ma non ve la leggo quella notizia, ve l'andate a cercare da soli in prima pagina de "Il giornale" perchè non vi aiuto. Comunque sembra che non facciano poi così tanto male perchè aiutano ad essere meno stressati, quindi diminuiscono lo stress se presi in piccole dosi. Ecco, alla fine poi

UTENTE

FG. 1

2048393688

RITAGLIO N.	TITOLO DELLA RUBRICA	EMITTENTE	DATA	ORE
PROGRAMMA RADIOFONICO		CANALE TELEVISIVO		
<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3	<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2
<input type="checkbox"/> radio private		<input type="checkbox"/> svizzera	<input type="checkbox"/> capodistria	
		<input type="checkbox"/> montecarlo	<input type="checkbox"/> private	
		<input type="checkbox"/> straniere		

TESTO

ve l'ho detta perchè non riesco a tener nascosto niente,
non riesco.



ARISE

RADIOSEDE OPERATIVA: 3, VIA BASCHENIS 20157 MILANO
TEL 02/3574562 - FAX 02/3561651

RITAGLIO N. 136	TITOLO DELLA RUBRICA GR L'INFORMAZIONE	EMITTENTE	DATA 15.3.94	ORE 7.30
PROGRAMMA RADIOFONICO		CANALE TELEVISIVO		
<input type="checkbox"/> rai 1	<input checked="" type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3
<input type="checkbox"/> radio private		<input type="checkbox"/> svizzera	<input type="checkbox"/> capodistria	
		<input type="checkbox"/> montecarlo	<input type="checkbox"/> private	
		<input type="checkbox"/> straniere		

TESTO

SPEAKER - E dopo tante notizie serie e importanti, be', c'è una bella notizia che farà piacere a molti amici, a molti ascoltatori. Esultino gli edonisti, i buongustai, i bevitori, i fumatori moderati e naturalmente i latin-lovers. Sì, cari amici, perchè pare proprio che qualche piccolo e piacevole vizio, non sò, un bicchiere di vino, qualche sigaretta, una tazzina di caffè, l'amore, eccetera, pare proprio, dicevo, che non solo non fanno male, ma addirittura allungano la vita. Lo afferma un autorevole studioso inglese, il professor david warburton, direttore del gruppo di psicofarmacologia dell'università di reading, in gran bretagna, che ha illustrato a roma, al c.n.r. l'indagine scientifica condotta dal suo film sul senso del piacere. Soggetti esaminati millecinquecento cittadini di italia, francia, germania, spagna e gran bretagna. Insomma, vizi e virtù degli europei.

SPEAKER - E allora vediamo qual'è la graduatoria dei piaceri. Per gli europei, l'ottanta per cento degli europei, al primo posto è la famiglia e i bambini, per gli italiani siamo al novanta per cento seguito dalle vacanze e dalla lettura. Ma il mito del latin-lover, pur appannato in questi ultimi tempi, non abbandona l'italiano che supera del dodici per cento la media degli altri paesi quanto ad attrazione verso l'altro sesso. La ricerca presentata al consiglio nazionale delle ricerche ha suscitato però una certa reazione nell'ambiente

UTENTE

FG. 1

12

2048393690

RITAGLIO N.	TITOLO DELLA RUBRICA	EMITTENTE	DATA	ORE
PROGRAMMA RADIOFONICO		CANALE TELEVISIVO		
<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input type="checkbox"/> rai 3	<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2
<input type="checkbox"/> radio private		<input type="checkbox"/> svizzera	<input type="checkbox"/> capodistria	
		<input type="checkbox"/> montecarlo	<input type="checkbox"/> private	
		<input type="checkbox"/> straniera		

TESTO

scientifico italiano, soprattutto riguardo al consumo dell'alcool e del FUMO. Ma, ricordiamo, tutto è nella misura. Godiamoci i piccoli piaceri, ma con giudizio! Clara di meglio, roma.

RITAGLIO N. 135	TITOLO DELLA RUBRICA PRIMA PAGINA	EMITTENTE	DATA 15.3.94	ORE 7.30
PROGRAMMA RADIOFONICO		CANALE TELEVISIVO		
<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2	<input checked="" type="checkbox"/> rai 3	<input type="checkbox"/> rai 1	<input type="checkbox"/> rai 2
<input type="checkbox"/> radio private		<input type="checkbox"/> svizzera	<input type="checkbox"/> capodistria	
		<input type="checkbox"/> montecarlo	<input type="checkbox"/> private	
		<input type="checkbox"/> straniera		

TESTO

SPEAKER - Un'altra curiosità riportata da "Il giornale" di milano a firma di paolo granzotto riprende uno studio inglese. Il titolo è: "Riabilitati sigarette, caffè e alcool". Uno studio europeo difende i vizi: a piccole dosi possono combattere lo stress. Non è vero, scrive granzotto, che bacco, tabacco e venere riducono l'uomo in cenere, è vero il contrario: fanno bene alla salute per il senso di piacere che procurano, parola del professor david warburton, psicofarmacologo dell'università di reading, in inghilterra. Mister warburton è giunto alla rivoluzionaria conclusione al termine di uno studio condotto su mille e cinquecento cittadini francesi, italiani, inglesi, spagnoli e tedeschi e sostiene, prove alla mano, che è assurdo demonizzare FUMO, alcool, caffè e cioccolato, quando non si eccede, ben inteso, perchè assumendoli si prova piacere, queste le parole del warburton e il piacere favorisce la salute. L'influenza positiva sulla felicità determina una diminuzione degli ormoni corticoidi ed un aumento della competenza immunologica che contrasta con la depressione e le conseguenti possibilità di malattie di cuore, ulcera, tumori e infezioni.

UTENTE

2048393692